3-12

16

ELLI BJÖRKSTÉN

KVINNOGYMNASTIK

ANDRA DELEN

ANDRA OMARBETADE UPPLAGAN

1200—

HOLGER SCHILDTS FÖRLAG, HELSINGFORS

V7: 38758O
xx004902610

Biblioteka Gł AWF w Krakowie

1800068548

53218

KVINNOGYMNASTIK

KVINNOGYMNASTIK

AV

ELLI BJÖRKSTÉN

ANDRA DELEN

ANDRA, OMARBETADE UPPLAGAN

HELSINGFORS
HOLGER SCHILDTS FÖRLAG



5225

Copyright 1932
by
Holger Schildts Förlag

TILGMANNS TRYCKERI
HELSINGFORS 1932

796.41.01-055.2

Förord till andra upplagan.

Utgivandet av andra upplagan till Kvinnogymnastik del II har föregåtts av en omfattande omarbetning. Detta gäller samtliga avsnitt, men främst rörelseförrådet. En del i tidigare upplaga förekommande rörelser hava utelämnats för att lämna plats för en mängd nya former, vilka insatts främst med tanke på att få in mera rörlighet och motion i gymnastiklektionen.

Bilderna hava helt förnyats. I stället för fotografier ha schematiska rörelsefigurer insatts. Härigenom har det blivit möjligt att i betydlig grad utöka bildernas antal, något som väsentligt torde kunna bidraga till att förklara och åskådliggöra texten.

För stor och värdefull hjälp vid arbetets gång och dess redigering frambär jag mitt uppriktiga tack till gymn.lär. fröken Astrid Schnitt.

Likaså är jag tack skyldig gymn.lär. fru Runa Lindfors, som tecknat bilderna, och gymnastikdirektören fröken Tyra Montell, som bistått med värdefulla råd.

Helsingfors i maj 1932.

Elli Björkstén.

Inledning.

En rätt förståelse av de ledande principerna vid uppställandet av rörelseförrådet i del II förutsätter en ingående kännedom om arbetets första del.

I denna har framhållits betydelsen av en gymnastisk undervisning, baserad icke blott på rörelseschemats teoretiska uppställning utan även på ernåendet av ett gott, praktiskt resultat: rörelsernas utförande med form och frigjordhet, vilket som slutmål innebär full behärskning av hela den neuro-muskulära apparaten.

Medlen att genom undervisningen nå målet äro ingående behandlade i sagda första del. Såsom exempel må blott anföras den pedagogiska blicken för de olika åldersklassernas krav i fysiskt och psykiskt avseende, undervisningens målmedvetenhet, dess anda av livfullhet och dess förståelse för användningen av såväl mekaniska hjälpmedel då det gäller mejsling av form, höjandet av arbetsenergien m. m., som av psykiskt stimulerande medel (omväxling i rörelser, användandet av bilder, rytmen, musiken m. m.). Vidare anföres betydelsen av ett musikaliskt verkningsfullt och konstnärligt kommando, vilket i samma grad som ett av glädje, friskhet och spontaneitet genomsyrat undervisningssätt utgör den skarpa mejseln vid utformningen av arbetsresultaten i pedagogisk gymnastik.

På papperet må en dagövning teoretiskt te sig god och väl genomtänkt, men om dess praktiska genomförande är dåligt, är och förblir gymnastiklektionen utan verkligt pedagogiskt värde. En illa ledd och kommenderad gymnastiklektion gör att rörelserna lätt bliva torrt och mekaniskt utförda. Den själsliga stimulansen — den inre drivkraften vid allt vaket och intresserat arbete — saknas, och gymnastiken sjunker ned till ett plan, som varken i kroppsligt eller själsligt av-

seende är densamma värdigt. Först då teori och praktik helt sammangå kan gymnastiken bliva en kraftig vehikel i den allmänna uppfostran. Dess slutmål är stort. Gymnastiken syftar icke enbart att uppnå fysisk kraft och hälsa, utan åsyftar lika mycket karaktärens och själskrafternas höjande och förädlande.

Förf:s hänvisning till I delen, såsom utgörande grunden till en rätt uppfattning av föreliggande avsnitt av arbetet, måste likvisst göras med en viss reservation. Mångårig erfarenhet har nämligen övertygat mig om, att endast på praktisk väg meddelad undervisning har fört till önskliga resultat, då det gäller förståelsen för gymnastikens psyko-fysiska innebörd. Det skrivna ordet har icke varit tillräckligt för att utesluta rätt avsevärda kvantolkningar med ty åtföljande praktiska missgrepp, något som icke nog kan beklagas.

För att i någon mån paralysera vidare misstolkningar, hava beskrivningarna i del II gjorts med en noggrannhet (även ofta med upprepningar), som för lärarinnor med större praktisk erfarenhet i den av mig företrädda riktningen måhända framstår alltför pedantisk. Men, såsom sagts, förf. har ansett det riktigare att iakttaga nämnda förfarande, så mycket mer som arbetet i främsta rummet skrivits för de unga, bland annat för gymnastiklärarinnekandidaterna vid Helsingfors Universitets gymnastikinrättning.

Rörelseförrådet i del II är fördelat på 4 klasskurser och uppsatt med tanke på flickor i 8—13-års åldern. (Jmfr karakteristiken för nämnda åldersperioder del I sid. 232—238; uppl. 2 sid. 178—182.)

Att i en handbok utgiva rörelseurval i lämpliga klasskurser är alltid mer eller mindre vanskligt. Varje erfaren lärarinna vet att övningar, som det ena året varit lämpliga i en klass, ett annat år visa sig vara för svåra eller tvärtom för eleverna i motsvarande klass. Men frånsett detta ha lärarinnorna dock i alla fall var och en sin individuella uppfattning om vad som bör utgöra grunden eller det mest väsentliga vid stegringen av rörelserna.

Målet kan måhända i teorien te sig något så när lika för alla lärarinnor, men praktiken bestyrker, att resultaten av undervisningen äro så totalt olika, att något allmängiltigt slutresultat i verkligheten icke är uppnåbart.

Där den ena lärarinnan ställer *form* framom allt annat, ja så högt, att utmejslingen därav må gå på bekostnad av glädje, friskhet och liv under gymnastiklektionerna, beaktar den andra enbart *motionssynpunkten*, lämnande åsido ett formsäkert och behärskat utförande av rörelserna.

Dessa exempel utgöra blott en bråkdel av alla dem, som kunde anföras som prov på olika individuella åsikter, då fråga är om *grunden* för urval och stegring av rörelseförrådet.

Nödgas förf. att med ett par ord sammanfatta de synpunkter, som i fysiskt avseende främst bestämt rörelseförrådets uppställning och stegring i föreliggande arbete, utgöra dessa, såsom ovan framhållits, *frigjordhet* parad med *form*.

För varje övning — vare sig med ben, armar eller bål — gäller det vid utförandet först att få fram liv, en känsla av frihet i förening med en viss form (form fattad i relativ bemärkelse). Detta innebär en strävan att uppnå så goda gymnastiska ställningar och rörelser som möjligt, utan att känslan av »liv» och spänstighet i någon kroppsdel och led hämmas. Såsnart detta uppnåtts börjar den egentliga »modelleringen» av formen (naturligtvis även här fattad i relativ bemärkelse). Undervisningen tillgriper nu s. a. s. radikalare medel än tillförene för att mejsla fram formen. Till dessa höra exempelvis noggrant avpassade utg., systematiska formrörelser, alltmer bestämt lokaliserade, kontrollrörelser m. fl. mekaniska hjälpmedel, som avse att möjliggöra ett strängare övervakande av rörelsernas formriktighet, rörelsebanornas storlek och riktning etc. När också detta mellanstadium övervunnits dominerar åter frigjordhetssynpunkten så till vida, att de allt mera formriktigt tagna rörelserna på samma gång utföras lätt och spänstigt.

Självklart är att nämnda stadier i praktiken icke kunna avskiljas genom bestämda gränser, därtill står utmejslingen av form och frigjordhet i alltför intim kontakt med varandra. Det teoretiska särskiljandet är emellertid berättigat, främst av pedagogiska skäl. Lärarinnorna böra beakta, att så snart känslan av naturlig frigjordhet (ospändhet) hos de gymnastiserande icke förefinnes, blir jordmånen för ett väl lokaliserat muskel- och nervarbete dålig. »Pansargrundställningen och -rörelserna», om ock formrena ur enbart arkitektonisk synpunkt, motarbeta alltför starkt det resultat till vilket gym-

nastiken i sista hand måste sträva i praktiken: uthållighet genom kraftbesparing, hälsa, skönhet och kultur i sättet att röra sig och utföra de för det dagliga arbetet nödvändiga rörelserna.

Pansarställningarnas och -rörelsernas motsats, slappheten, är även den ful och skadlig. Drag av slapphet inom den pedagogiska gymnastiken förekomma allt oftare i nutiden och utgöra helt säkert ett utslag av svår misstolkning av frigjordhetsprinciperna. Där ställningar och rörelser borde tala om »friborenhet», glädje och liv ser man slapphet i hållningen vid utgångsställningar och i rörelser. Dylika »sjukliga» utväxter måste obarmhärtigt skäras bort. Slappheten förtar intresset, förlamar viljan och verkar i alla avseenden förslöande på de gymnastiserande. Det är därför nödvändigt att lärarinnorna lära sig förstå begreppet frigjordhet i gymnastiken, den frigjordhet, där ställningar och rörelser uttrycka en vitalitet, som härrör från en motsvarande andlig vakenhet och harmoni. Genom lärarens sätt att leda skall den livgivande »gnistan» tändas hos de gymnastiserande och utlösas i rörelser, som icke blott tala om spänstighet utan även om förståelse för den energi och livfullhet, som bör karakterisera varje enskilt rörelsemoment.

Uppövningen av frigjordhet och form i barngymnastiken sker genom medel vilka, om vi tänka på barnens allmänna läggning och anlag i såväl fysiskt som psykiskt avseende, rent spontant framträda för oss såsom de naturligaste.

Ehuru närmare behandlade i arbetets första del, torde en starkt koncentrerad överblick i detta samband vara motiverad såsom givande en klarare uppfattning om den ledande tanken vid förf:s behandling av rörelseförrådet.

Vi hava först och främst ett gott tekniskt-psykologiskt medel i *lekformerna*, vilka avse att på ett för barnen intresseväckande och självverksamheten tilltalande sätt giva dem de första grunderna. Lekformerna giva motion, framkalla lätthet, fart och energi i rörelserna eller framtvinga ro och behärskning om så behöves. Nervernas koordinationsförmåga uppövas s. a. s. på ett naturligt sätt genom att tanken icke bindes vid det »egna jaget» utan upptages helt av fantasibilden. En viktig faktor är att ledaren vid lekformer såsom vid all gymnastik anpassar utgångsställningen med hänsyn

till att nå bästa möjliga form och största möjliga intensitet i arbetet. Det är otroligt vad barn genom dylika fantasibetonade rörelser kunna prestera i nämnda avseende.

Inom föreliggande arbete äro de upptagna lekformerna endast att betrakta såsom exempel. Undervisningen av lekformer bör nämligen, för att fylla sitt ändamål, präglas av en starkt personlig uppfattning.

Det tillkommer därför varje lärarinna med intresse för saken att själv skapa lämpliga lekformer, dock under förutsättning att ett bestämt ändamål (t. ex. form- eller rytmsinnets utveckling) berättigar deras framkomst. En lärarinna med blick för det pedagogiska i gymnastiken kan nämligen skapa en massa lekformer, vilka var för sig äro ägnade att under lekens form bibringa barnet icke blott värdefulla fysiska färdigheter, utan även bidraga att lika mångsidigt utveckla den andliga jordmånen (mod, vilja, handlingskraft, påpasslighet, noggrannhet o. s. v.).

Lekformerna (och bilderna) framkalla alltid — så framt de ledas rätt — glädje, och höja därigenom arbetsenergien samt utesluta ett torrt, mekaniskt och själlöst utförande av rörelserna. Undervisningen bör vara så kort och livfull som möjligt. Endast det väsentligaste betonas vare sig det gäller att med ord eller genom förevisning sätta fantasien i rörelse och framkalla en primär uppfattning om lekrörelsens utförande med form och energi.

Förf. har så gott som i alla rörelsesläkter och dessas underavdelningar fördelat exempel på lekformer för varje av de fyra år denna del omfattar. Erfarenheten har nämligen lett mig till den bestämda uppfattningen, att barnet ej så hastigt som en vuxen är benägen att tro, växer ifrån dylika »gymnastiska barnsligheter». Det är blott nödvändigt att vid sammansättningen i ett eller flera avseenden försvåra utförandet av lekformerna samt att vid undervisningen begagna sig s. a. s. av ett mera vuxet meddelelsesätt och språk. Såsom bevis på de gymnastiska lekformernas »livskraft» under långt senare år kan i detta sammanhang anföras, att förf. icke blott hos barn i olika åldersperioder funnit intresse för desamma utan även hos vuxna, vilka gymnastisera för att få motion eller blott för sitt nöjes skull. Att se de unga flickorna eller »tanterna» leka »gubben i asken», »simma som svanen»,

»springa med fingerat hopprep» eller »slå tunnband» är uppfriskande. Arbetsglädjen, farten och energien göra dem till stora goda barn. Vad skola vi mer begära!

Såväl vid lekformerna som vid skolningen av de formbestämda övningarna har *rytmen* upptagits såsom ett kraftigt grundläggande hjälpmedel för uppkomsten av frigjordhet och form.

Om *rytmens* betvingande makt, om dess förmåga att upphäva allt trevande och göra rörelserna säkra och lätta (målmedvetna och graciösa) samt om dess inneboende kraft att verka frigörande även i psykiskt avseende, har utförligt redogjorts i del I (läs t. ex. sid. 53—61 samt sid. 221; uppl. 2 sid. 50—56 samt sid. 170). Vi anföra därför i detta sammanhang blott ett par exempel för att klargöra rytmens användning vid de formbestämda övningarna.

Övningarnas utförande med livfullhet och lätthet föregår, såsom nämnts, *utmejslingen* av form. Gäller det t. ex. att öva st. ryggfällning framåt, så är huvudsaken till en början att få de gymnastiserande att utan onödiga samrörelser i bålen och utan spänning utföra böjningen i aktivitetscentralen (här höftleden) lätt och snabbt. Resultatet uppnås bäst och snabbast genom ett rytmiskt utförande. Den successivt återkommande växelvisa avslappningen och sammandragningen av höftledens sträckare inverkar gynnsamt på lättheten och precisionen, således på musklers och nervers precisa arbetssätt.

Då den rytmiska fällningen och resningen pågått en stund i följd kommenderas, antingen plötsligt och oförberett eller efter på förhand bestämt antal fällningar, ett lugnt och klart utsagt *halt*, då övningen avstannar i stupst. utg. och formen mera ingående kontrolleras.

Samma regel gäller så gott som alla övningar, men givetvis är det lättast att se det påfallande goda arbetsresultatet i de övningar, där rörelsecentralen är förlagd till endast en bestämd led.

I barngymnastiken för de tidigare åldersklasserna uppövas rytmsinnet på ett förträffligt sätt under ett flertal lekformer, såväl då övningarna utföras med fullt fri form som under sådana, vid vilka fordran på form och isolation kunna ifrågakomma. Exempel på det förra är harhopp på golv (1:sta gymnastikåret, bukövningar, sid. 219), där det rytmiska arbetet

försiggår s. a. s. efter ett mera individuellt förgottfinnande. Som exempel på det senare anföres lekformen »ångmaskinen» (se armövn., 2:dra året, sid. 64), vid vilken lekform den tunga maskinens precisionsarbete återgives.

Under den fortskridande undervisningen blir rytmen allt mera anpassad för noggrant bestämda uppgifter.

De rytmiska rörelserna användas i syfte att, på samma gång de giva stark motion, uppöva rörligheten i en bestämd led eller i en mer eller mindre begränsad del av kroppen. Nerver och muskler böra övas att arbeta allt mera avvägt och nyanserat, så att de slutligen behärska varje del av kroppen på ett för dess byggnad och uppgift naturligt sätt.

För att uppnå gynnsamma resultat måste utg. självklart vara lämpligt och ändamålsenligt vald med hänsyn till att den föreliggande rörelsen lätt, naturligt och på ett formrent och verkningsfullt sätt kan försiggå i bestämda leder och avsnitt av kroppen.

Vid rytmiska rörelser har lärarinnan att beakta, att tiden för övningsseriens utförande i följd icke får vara för lång. Inträda symptom på muskeltrötthet, bli arbetsprestationerna lidande såväl då det gäller formriktighet som rytmisk precision.

Nödvändigheten av att i barngymnastiken öva rytmiska rörelser under garanti av att form, precision och arbetsintensitet nöjaktigt bibehållas, är en faktor som icke får förbises.

Det är icke någon tillfällighet, att förf:s experiment i rytmiska rörelsers användning gått efter nämnda principer. I den för decennier sedan i vårt land använda kvinno- och barngymnastiken förekom till stor del rytmiska övningar, tagna när som helst och — huru som helst. Efter det svenska systemets införande insågs snart den fara, som var förbunden med rörelserytmiken efter tysk förebild, varför de rytmiska övningarna småningom allt mera inskränktes — dock icke helt. Att rytmen, under förutsättning att ledaren rätt förstår användningen och begränsningen av densamma, är ett synnerligen gott och verkningsfullt medel i gymnastikens tjänst, börjar åter allt mera inses. Man har sålunda i nutidens gymnastik verkligen kunnat tala om en rytmens renässans. Tyvärr visar dock erfarenheten från allra senaste tider, att faran för missbruk och vantolkningar av rytmiska övningars

användning främst i barngymnastiken på nytt gör sig gällande. Alltför sammansatta och i lång serieföljd upptagna övningar m. m. gör, att formlöshet, slapphet och andra neddragande tendenser lätt vinna insteg. En dylik gymnastik är sannerligen icke värd namnet pedagogisk. Det bör vara en hederssak, främst för den svenska gymnastikens förkämpar, liksom för andra sunt tänkande gymnastiklärare, att på allt sätt söka motarbeta den pedagogiska gymnastikens förfall.

De rytmiska övningarna i den tidigare barngymnastiken tjäna ett ändamål, som är betydligt mera begränsat än det som gäller för mer utvecklade barn. Skälen äro naturliga. Nervsystemets koordinationsförmåga utvecklas relativt långsamt — det lilla barnet äger icke förmåga att orientera sina rörelser. Ju äldre det blir desto mer utvecklas muskelsinnet — synnerligast om planmässiga rörelser (genom gymnastiken) upptagas för att utveckla denna förmåga. En god gymnastik låter icke binda sig av ensidiga synpunkter. Hålla vi, vare sig i barn- eller de vuxnas gymnastik, enbart sikte på motionssynpunkten, nå vi icke det resultat, som bäst utvisar den verkliga nyttan av de gymnastiska övningarna, nämligen att våra elever även utom gymnastiksalen, således i det dagliga livet och ute i arbetet, allt mer fulländat behärska sin kropp och sina rörelser. Förmågan att för varje enskild rörelseyttring avväga icke blott måttet av nödig kraft, som åtgår för densamma — en kraft varken för stor eller för liten — utan även att säkert bedöma rörelsens omfång och riktning är en ovärderlig hjälp, då det gäller rörelse- och arbetsprestationerna under livet.

Må denna sanning bliva vår ledstjärna i gymnastikundervisningens många labyrinter.

Sant är, att upplednings- och motionssynpunkten utan precisionsändamål snabbare för till ett visst resultat, men slutmålet blir försenat — ja ofta ouppnåeligt. Ty hava nerver och muskler genom dålig skolning — olämpliga utgångsställningar, för svåra och alltför hastigt stegrade rörelsesammansättningar el. dyl. — övats att arbeta s. a. s. på måfå, blir härden för rörelserna — centra i hjärnan — icke utvecklade såsom de borde och kunde. Rörelseimpulserna bliva vaga och oprecisa. Oriktiga och onödiga muskler försättas i verksamhet; befallningarna från hjärnan utgå till områden av

kroppen, som icke behöva deltaga i den eller den bestämda rörelsen. Dessa oriktiga impulser bliva småningom omöjliga att få bukt med. Vi behöva blott tänka på alla de fula, klumpiga, ofta egendomliga och komiska rörelseyttringar vi sett bland människorna ute i livet för att förstå de gamla vanornas ingrodda makt.

Innan exempel på »lokaliserade rytmövningar» anföras bör särskilt påpekas, att förfaringssättet med rörelsernas lokaliserande till en bestämd led eller bestämda delar av kroppen (isolerade rörelser) ingalunda är typiskt ensamt för rytmiska övningar. Självklart gäller detsamma om uppövningen av rörelser utförda i större eller *ytterst små* rörelsebanor efter kommando. Lämpliga utg. och alla de medel, såsom stödkontroller, kontroller med blicken, tanken, användningen av bilder etc., vilka tjäna syftet att uppnå avvägda, precisa och behärskade rörelser, böra tillika med rytmen användas.

Vi återgå till anförandet av exempel på de lokaliserade rytmövningarnas uppgift och praktiska utförande. Med förbigående av flera gymnastiska mellanstadier nämnes följande uppgift: Det gäller t. ex. att i st. utg. förstora ryggradens rörlighet i övre delen i frontalplanet. Efter det hög sidböjn. med god form utförts, vidtager på tillsägelse mjuk rytmisk sidgungning — växelvis böjn. och sträckn. i korta rörelsebanor och i jämn, lugn takt (rörelserna energiska men på samma gång mjuka). Gungningarna avse att småningom öka rörelseförmågan och öva sidmusklerna att arbeta intensivt och precis, medan kroppens övriga muskler hava sin bestämda »vaktgöringstjänst» för bibehållandet av stadig bas, god kroppshållning och ren form.

Redan enbart de rytmiska övningarnas stimulerande förmåga är vid undervisningen av dylika, annars svåra och tråkiga övningar till stor nytta.

Nämnda exempel på »lokaliserade rytmrörelser» under den fortskridande undervisningen i gymnastik är tillämpligt icke blott på alla övningar, som avse uppövning av ryggradens rörlighet (främst i dess övre region) i olika plan, utan även då det gäller rörligheten i andra leder t. ex. skulderleden. Vi taga som exempel famnkorssitt. armvickning (-vippning) under småningom skeende formriktig armlyftning uppåt.

Ofta användas dylika rytmiska rörelser med små banor

icke ensamt för utmejslandet av större rörlighet, frigjordhet och form, utan på samma gång för att på psykisk väg förtaga enformigheten och höja viljan och energien samt förhindra onödig spänning vid utg. med längre utdräkt. Såsom exempel på dylika må nämnas sträckbågst. utg. för längre hunna elever, alltså för elever i en högre klass än vad denna del omfattar. I den sträckbågst. utg. utföres på tillsägelse armvickning i ytterst korta rörelsebanor bakåt eller till sida (linjering). Rörelsen blir, på samma gång den förtar »långtrådigheten» under den relativt ansträngande och obekväma ställningen, en stark övning för axellederna.

Rytmen såsom hjälpmedel då det gäller uppövandet av muskelsinnet vid utförandet av rörelser i *bestämda riktningar* (främst ben- och armrörelser) måste i denna korta inledning förbigås. De inom rörelseförrådet beskrivna exemplen borde även vara tillfyllest för en rätt förståelse av rytmens användning härvidlag.

I samband med rytmen står *musiken* inklusive *sången utan ord.*[1]) I rytmiska övningar såsom gångövningar, stegarter, arm- och benövningar samt i bålövningar, främst, för att icke säga uteslutande, vid sådana bålövningar som utföras i korta rörelsebanor (gungningar), kan musiken (sången) allt mer komma till användning.

Melodierna, rätt valda, egga och sporra till gladare och mera intensivt och precist arbete. Men självklart är, *att medlet blir gott endast om det anförtros i goda händer.* Det fordras både gymnastiskt och musikaliskt omdöme att veta huru beskaffad rytmen bör vara för att bliva till nytta vid de olika gymnastikövningarna. Taktindelningen $^2/_4$, $^4/_4$, $^3/_4$ o. s. v. takt är på långt när icke en borgen för att melodien är lämplig, ty inom varje taktart kan rytmen på mångfaldigt sätt variera. Takten kan vara nog så rätt, men strukturen i melodien och rytmen — uttrycksmedlen för musikens själ — var icke ägnad att framkalla och understryka just det, som gymnasten ville få fram av energi och liv vid utförandet av rörelsen. Vi behöva blott tänka på vilken skillnad som inom

[1]) I lugna gångarter sjunga *eleverna;* vid andra övningar, där sång anlitas, sjunger *ledarinnan* för att inte onödigtvis belasta de gymnastiserande.

3/4-takten ligger mellan vals- och masurkarytmen för att förstå rytmens avgörande betydelse vid val av lämplig musik till gymnastik. Vid rätt val av musik sammanfaller helt spontant rytmens struktur och betoning med den för rörelsen ifråga egenartade rytmen och strukturen. »Gnistan» i musiken och »gnistan» i rörelsen samverka i harmoni till höjandet och förädlandet av livsenergien.

Än så länge, då det gymnastiskt-musikaliska fältet ligger så oupparbetat som i vår tid är fallet, bör en kraftig varning givas för användandet av musik till vardags, åtminstone då det gäller gymnastiklärarinnor utan större musikalisk begåvning. Gymnastiken kan icke vara betjänad av en musikbeledsagning, som, lättare än man tror, förvanskar avsikten med övningarna, vare sig det gäller dessas utmejsling av form eller övningarnas utförande med rätt mått av energi, intensitet och nyansering. Detta kan vara fallet redan då det gäller de enklaste och mest osammansatta övningar och huru mycket mer i serieövningar, där ofta ledaren dessutom blottar sin okonstnärlighet genom att sammansätta dessa av delar, alltför olika till karaktär och struktur.

Endast om gymnastiklärarinnan har stora musikaliska förutsättningar och sålunda kan giva musikern noggranna anvisningar vid valet av musik blir samarbetet till nytta. Musiken är i sådana fall otvivelaktigt en stor och god hjälpkraft i den fysiska fostrans tjänst.

Självklart är, att musik vid gång- och löpövningar samt vid en stor del gångarter och vid vissa svikthopp etc., med andra ord vid övningar där de olika dansrytmerna helt spontant uppenbaras, kan upptagas när helst blott tillfälle därtill gives. I sådana fall utgör musiken icke någon fara, den bidrager tvärtom till att uppöva formriktighet, lätthet och grace vid förflyttningarna.

Men om ock en varning för musik, *orätt använd*, har givits, bör i stället framhållas vikten av de enkla rytmiska övningarnas utförande efter hög räkning. Härvid bör lärarinnan öva sig att allt mera säkert genom rytmen och tonfärgen i sin stämma utsäga taktdelarna på ett sätt, som uttrycker den innersta meningen med varje rörelsetidmått vid de rytmiska övningarna. Sålunda använder hon sig gärna vid jämna, lugna ben- och armsvängningar samt vid mjuka, rytmiska

gungningar (övningar för i gymnastik längre hunna skolbarn) av valsrytmen, räknande lugnt och jämnt *ett, två, tre, ett, två, tre*, men med en djupare klang i rösten och en obetydlig utdragning vid utsägandet av räkneordet *ett*. Gäller det däremot t. ex. en armövning, låt oss säga handklatsch framåt i linje med ansiktet (1:sta t. m.), armböjning (2:dra t. m.), armsträckning utåt (3:dje t. m.), så tar hon masurkatakten till förebild, räknande *ett* med skarp betoning, *två* och *tre* energiskt men mindre skarpt. På samma sätt kan hon genom övning få fram den olikartade rytmiska grundstrukturen vid 6/8, 4/4 o. s. v. takt. En dylik träning, gjord med eftertanke, är till nytta för ledaren.

I samband med taktindelning och rytmisk struktur bör framhållas vikten av att lärarinnan vid utarbetandet av ett rörelseprogram klargör för sig betydelsen av att övningarna inom detsamma variera med hänsyn till takt och rytm i en grad, som gör rörelseprogrammet i sin helhet psykiskt omväxlande och stimulerande. Det kan verka tröttande om flera efter varandra följande övningar utföras i en alltför ensartad takt eller rytm. Självfallet är, att samma fel — att trötta — gör sig gällande om variationerna äro alltför många och olikartade.

Innan vi övergå att tala om rörelseförrådets indelning bör en viktig faktor för undervisningens bedrivande på rätt sätt omnämnas.

Nödvändigheten av en livfull undervisning har påpekats — lektionerna böra »gnistra» av friskhet och gott humör genom lärarinnans sätt att undervisa och kommendera. Hennes tal och kommando bör följa den rytmiska struktur som är egenartad för den rörelse, som skall utföras. Den rätta musikaliska fraseringen och rytmen tillför undervisningen en hjälp, vars betydelse är större än man anar. Det bör särskilt framhållas, att lärarinnan vid sitt kommando av övningar i livligt tempo, vare sig det är fråga om gång och löpning eller övningar med armar, ben och bål, aldrig framkallar *hetstempo*. Ordet bör fattas i psykisk bemärkelse. Med hetstempo förstås nämligen rörelsers utförande under ett psykiskt irritationstillstånd, som verkar skadligt och starkt hämmande på rörelsernas lätta utförande och deras goda verkan på det allmänna kroppstillståndet (rörelseteknisk och fysiologisk synpunkt).

Hetstempot under verksamheten i det dagliga livet är måhända en av de starkast bidragande orsakerna till att nutidsmänniskorna så hastigt tröttna och brytas under »kampen för brödet». Vi behöva blott se de onaturligt spända musklerna och det irriterade ansiktsuttrycket hos en person, som måste tiodubbla sin vanliga gång för att i rätt tid hinna fram t. ex. till ett avgående tåg, för att förstå hetstempots ogynnsamma inflytande. Det psykiska irritationstillståndet gynnar ingalunda benmusklernas snabba, precisa arbete. Tvärtom bliva stegen tyngre och klumpigare samt oftast orytmiska. Ansträngningen blir långt större än den mekaniskt sett borde vara vid utförandet av gång i hastig takt. Muskelspänningen icke blott i benen utan i hela kroppen omintetgör en lätt, elastisk gång. Härtill kommer ytterligare svårigheten att andas fritt och naturligt, vilket självklart verkar allmänt funktionshämmande, för att icke tala om det nervösa »belastningstillståndets» i och för sig skadliga inflytande.

Gymnastikundervisningen måste genomgående motarbeta allt hetstempo. De gymnastiserande böra metodiskt uppövas att utföra rörelser småningom i allt snabbare tempo, *utan att detta på minsta sätt rubbar lugnet och den själsliga jämvikten.* Redan på gymnastikens tidigare stadier få barnen visa skillnaden i utförandet mellan gång i snabb takt, utan och med hetstempo. De böra för livet lära känna och förstå sanningen att snabbhet och precision i rörelser och arbete uppnås lättast och bäst om tanken kan hållas lugn och klar.

Rörelseförrådet återfinnes inom följande rörelsesläkter eller klasser:

Ordningsövningar.
Armövningar.
Benövningar.
Huvud- och halsövningar.
Övningar för ryggmusklerna.
Övningar för bukmusklerna.
Växelsidiga bålövningar.
Jämviktsövningar.
Gång- och löpövningar.
Hävövningar.
Hopp.

Flertalet rörelsesläkter sönderfalla i *huvudgrupper* och *undergrupper*, andra innehålla blott *undergrupper.*

Rörelsesläkternas huvud- och undergrupper i föreliggande arbete har till en icke ringa del bestämts av *praktiska* syn-

punkter. Ur enbart teoretisk synpunkt torde berättigade invändningar kunna göras mot uppställningen. Men en indelning, som äger den enhetlighet, att den helt kan tillfredsställa både teoretiska och praktiska krav, hör framtiden till. Den kan nämligen uppstå först efter ett långvarigt och målmedvetet samarbete mellan vetenskapsmannen och den praktiskt arbetande gymnasten.

För den sistnämnda torde indelningen i ifrågavarande arbete — så bristfällig den än kan vara — emellertid kunna tjäna sitt syfte att giva en överskådlig bild då det gäller att i praktiken lätt och snabbt finna rätt på de särskilda övningarna inom rörelseförrådet.

Det bör särskilt påpekas att även lekformerna inom de olika rörelsesläkterna så vitt möjligt följa indelningen i huvudgrupper åt. Självklart är att nämnda övningar, vilka genom sin natur och sammansättning äro långt mer mångtecknade, bliva vida svårare att placera inom en bestämd huvudgrupp än de formbestämda övningarna. Grupperingen kan därför icke genomföras på annat sätt än att lekövningarnas gymnastiska *huvudändamål* har fått avgöra densamma. Likaså bör måhända framhållas att de olika *gruppernas* rörelseformer självfallet äro avsedda att samtidigt kunna upptagas till övning. Grupperna äro sålunda vad svårighetsgraden vidkommer i stort sett inbördes likvärda. Däremot äro rörelserna *inom varje enskild grupp* uppställda efter givna stegringsprinciper.

Övningsförrådet i de särskilda årskurserna kan förefalla alltför stort och rörelserna måhända för mången lärarinna framstå för svåra för att kunna medhinnas under ett år. Upptagandet av så många former beror på följande orsaker. För det första äro kurserna beräknade för minst 3 timmars gymnastik i veckan, vilket antal t. v. är fastställt för de flesta klasser i statsskolorna i vårt land. För det andra, och det är den väsentliga orsaken, har förf. velat giva lärarinnorna tillfälle att under de olika åren *variera* sitt rörelsematerial. En massa övningar äro nämligen likvärda ur fysisk synpunkt (ur fysiologisk och arkitektonisk synpunkt). De stå varandra nära i svårighetsgrad och till sina verkningar, men ur psykologisk och pedagogisk synpunkt har det synts förf. nödvändigt att, såsom framhållits, giva lärarinnorna tillfälle att

de olika åren variera övningarna, något som helt naturligt bidrar att hålla lärarinnan livaktig och intresserad och förhindra ett för tidigt inträdande i de »döda vanornas öken». En annan viktig fördel är också den, att hon ur rörelseförrådet kan utvälja speciellt de övningar som bäst lämpa sig för hennes individuella kynne och förmåga.

Det bör sålunda upprepas att alla de olika övningarna i en årskurs icke äro beräknade att genomgås under samma år.

Vad övningarnas inom de olika årskurserna svårighetsgrad beträffar vill förf. blott uttala sin övertygelse om att övningarna för en lärarinna, väl initierad i den gymnastiska riktning förf. representerar, icke skola framstå för svåra, åtminstone icke om hon själv i en följd handhar undervisningen från 1:sta året uppåt, vilket självklart förutsättes i en teoretiskt uppställd rörelseplan.

Hava nämligen frigjordhetsprinciperna — den stegvisa uppövningen av nervers och musklers allt mer precisa arbetssätt — redan från början praktiskt tillämpats i undervisningen, så torde övningarna inom de olika årsklasserna utan nämnvärd svårighet kunna utföras av barnen på ett tillfredsställande sätt.

Självfallet är att endast s. a. s. rörelsetyper inom de särskilda rörelsesläkterna och deras undergrupper utsatts. Det tillkommer därför lärarinnorna att själva göra enkla sammansättningar och kombinationer av rörelser såväl från samma som olika släkter, t. ex. en kombination av arm- och benrörelser, sammansättningar anpassade efter barnens förmåga och utvecklingsgrad. Härtill äro särskilt de typer, som under ett föregående år inlärts, bäst ägnade.

Det återstår att nämna orsaken till att tvenne avsnitt, ett för *andningsövningarna* och ett annat för *lekarna*, saknas inom rörelseförrådet.

Att förf. ingalunda anser dessa avsnitt oväsentliga torde till fullo framgå av flera uttalanden i del I.

Vad andningen vidkommer har i nämnda första del påpekats nödvändigheten av ett noggrant övervakande av att de gymnastiserande andas fritt och naturligt under övningarna samt att eleverna, även vid utförandet av övningar där andningen på grund av mekaniska orsaker försvåras, vänjas att icke fixera bröstkorgen i inspirationsläge och hålla andan.

Vidare betonas att förutsättningarna för en god och naturlig andning växa i proportion till förmågan att utföra de gymnastiska övningarna med säkerhet, lätthet och frigjordhet. Andningen under övningarna kan förliknas vid en jämnt och lugnt arbetande motor. Vår strävan bör sålunda inriktas på att få andningen att försiggå lugnt och jämnt i en takt, som är *oberoende* av de övningar, som utföras vare sig med armar, ben, bål eller huvud.

Under senare stadier än vad föreliggande del omfattar utföras i slutet av lektionen metodiska övningar för att, så mycket det är möjligt, frigöra andningen från beroendet av kroppsrörelserna (beroende fattat i relativ bemärkelse).

Då dylika övningar icke böra och kunna upptagas för mindre barn har ett särskilt avsnitt för andningsövningar icke ansetts påkallat i denna del.

Som allmän regel gäller att andning vid öppna fönster företages vid lektionens slut. Barnen, som stå i vilställning och helst med ögonen slutna, uppmanas att andas lika djupt, lugnt och jämnt som en sovande. Andningen försiggår i *individuell takt* utan tanke på eller känsla av andningsmekanismen.

Vad *lekarna* beträffar (jmfr del I sid. 106; uppl. 2 sid. 88) har arbetets omfattning gjort det omöjligt att upptaga ett särskilt avsnitt för dessa. Då dessutom den gymnastiska litteraturen är jämförelsevis rik på lekböcker torde avsaknaden av ett dylikt avsnitt inom föreliggande arbete icke göra sig kännbar. Förf. hänvisar särskilt till de av lek- och idrottsutskottet inom *Svenskt Förbund för fysisk fostran för Finlands kvinnor* (F. F. F.) utgivna böckerna: *Lekar* (Helsingfors Söderström & C:o Förlagsaktiebolag) del I Bollekar, del II Springlekar, inom vilka de upptagna lekarna beklagligtvis icke äro ordnade för bestämda årsklasser, men i alla fall efter givna stegringsprinciper.

Sånglekar kunna i brist på tid icke i större omfattning upptagas så länge den fysiska fostran har sig tillmätt så få veckotimmar. Dock böra icke heller dylika helt saknas. Vi hänvisa till den rika litteratur, som redan finnes på området.

SCHEMA ÖVER EN NORMALDAGÖVNING.

I del I behandlas närmare synpunkter rörande normaldagövningen och därmed sammanhängande spörsmål (del I, uppl. 1, sid. 75—109; uppl. 2 sid. 66—90). Där framhålles bl. a. att »uppbyggandet av en normaldagövning kan liknas vid resningen av bjälkarna i en blivande byggnad, alltså vid det bärande laget för en arkitektonisk plan, vars vidare utveckling är den ledande byggmästarens». »Fullföljes liknelsen», heter det vidare, »är det lärarinnans — byggmästarens — sak att närmare utveckla planen och tillse, att byggnaden blir lämplig för sitt ändamål.»

Gymnastiskt sett innefattar det sistnämnda, att lärarinnan vid uppgörandet av sin timplan måste taga hänsyn icke blott till elevernas ålder och utveckling utan även till det timantal, gymnastiken per klass disponerar över, samt sist men icke minst: hon måste förstå att göra dagövningen så omfattande och omväxlande som det med hänsyn till gymnastiksalens inredning (redskapens antal och anordning) är möjligt.

En rätt omväxling beror förutom av alla de i del I nämnda synpunkterna även av att lärarinnan försöker undvika t. ex. den »tunga och tryckta» enformighet, som lätt uppstår om många rörelser i *låga utg.* följa varandra eller om rörelsernas takt och rytm är alltför ensartad.

Då nedanstående schema kan förefalla den oinitierade alltför omfattande för att tjäna såsom mall för en vanlig dagövn., ber förf. att såsom förklaring framhålla, att schemats uppställning gjorts med tanke på att framvisa resultatet av en dagövning, sådan den småningom »framvuxit» efter en grundlig och omfattande praktisk träning med eleverna i gymnastiksalen. Denna tid är till sin längd beroende, förutom av de ovananförda synpunkterna, även av lärarinnans förmåga att göra sin undervisning intresseväckande och fruktbringande.

Det gäller sålunda för varje lärarinna att till en början utesluta en del rörelser, t. ex. upprepningar av typer för *samma* rörelsevarv, eller att utgallra någon »mellanövning», som för tillfället kan undvaras. Självklart är, att flere sådana övningar, som fordra redskap, icke upptagas under samma lektion om salen i detta avseende är knapphändigt utrustad.

Schema över en normaldagövning.

(I)	1. En löpning av kortvarig tidsutdräkt, en liten uppfriskande lek eller en lätt, livfull gångart.	Övn., som avser att väcka håg och lust för ett disciplinerat arbete, upptar en tid av högst ett par minuter. Löpningen bör ske med korta, lätta, elastiska steg. Under leken bör minst halvparten av eleverna samtidigt vara i rörelse. Gångarten får varken med hänsyn till koordination eller rytm vålla svårigheter. För barn (8—10 år) upptages helst lek.
	2. Ordningsövn.	Uppställn., indeln. och utryckning på led eller uppmarsch till utryckta led såframt densamma tidigare inövats. De första gymnastikåren upptages endast den förstnämnda uppställningen.
	3. Armövn. (i st. utg. och med kroppen i lodplanet).	Övningarnas huvudsakliga värde förutom att de äro motionsgivande ligger i att verka energitillförande, uppiggande samt att giva vilja, kraft, energi och disciplin (armsträckn., -lyftn. med och utan handklatsch, -svängn., -förn., *kombinerade armsträckn. o. s. v.*).
	4. Benövn.	Övn., som böra vara motionsgivande samt uppöva lätthet och smidighet, utväljas helst bland sådana, som redan tidigare äro kända för eleverna och sålunda icke ställa för stora krav då det gäller nervernas koordinationsförmåga. För barn upptagas under de första gymnastikåren ofta *lekformer*, vilkas huvudsakliga uppgift är att uppnå vissa bestämda färdigheter med hänsyn till muskel- och nervarbetet.
	5. Huvud- och halsövn.	Övn., som uppöva halspelarens rörlighet i olika plan. Under de första åren i barngymnastiken insättes övn. blott i samband med lekformer eller andra övn.
	6. Växelsidig bålövn. i lättare utg.	Övn., som uppöva ryggradens rörlighet i horisontalplanet (vridn.) eller frontalplanet (sidböjn.) eller slutligen sådana övningar, vilka genom sin sammansättning uppöva ryggradens rörlighet i olika plan (kombinerade).
	7. Upplivande mellanrörelse.	Lätt svikthopp. Övn. där tåslag, stampn., arm- eller bensvängn., handklatsch m. m. ingår.
	8. Lättare buköv., övn. för skuldror, nacke och rygg eller växelsidig bålövn.	Bålövn., en lekform såsom harhopp el. dyl. Sitt., ligg., knäst., st. utg. T. ex. lindr. stupst. armövn. En övn., som med avseende å ryggradens rörlighet kompletterar den i n:o 6 och n:o 19 upptagna.
	9. Svikthopp, fritt hopp eller benövn.	Såsom benövn. upptages en starkare än den i n:o 4 angivna eller en sådan, som icke tidigare inövats. I den händelse att såsom n:o 9 en benövn. upptages, insättes ett svikthopp såsom mellanövn. på lämplig plats.
(IIa)	10. Övn. där ryggradens rörlighet i sagittalplanet bakåt uppövas.	Se övn. för ryggmusklerna A.
(IIb)	11. Övn. där ryggradens rörlighet i sagittalplanet framåt uppövas.	Se övn. för ryggmusklerna B.

(IV)	12. Jämviktsövn. på redskap.	Så framt övn. på redskap upptages, göres denna i roteindeln. antingen sålunda, att alla rotar samtidigt utföra jämviktsövningen i fråga, eller (beroende på salens inredn.) sålunda, att en del rotar samtidigt utföra andra övn. (hävövn., hävhopp) på redskap.
(III)	13. Hävövn.	Roteindeln. (se ovan) som möjliggör en verksam övning utan att upptaga för lång tid.
	14. Gångövn., lugnande gångart eller för barn springlek av kort utdräkt eller stillsam lek.	Till gångövn. hänföras även sådana uppmarscher, vilka *icke* tidigare inövats (återfinnas bland ordningsövn.).
(IV)	15. Jämviktsövn. eller annan övn., som särskilt utvecklar den nervösa koordinationen och kroppens smidighet.	Om jämvikt på redskap uppförts, kan av praktiska skäl den fristående jämviktsövningen bortlämnas.
(V)	16. Övn. för ryggmusklerna (skuldror, nacke och rygg) jämte armövn. i mera krävande utg. (stupsitt., -st., utfallst., vridst. etc.).	Se övn. för ryggmusklerna (A,) B, C.
(VI)	17. Starkare övn. för bukmusklerna.	Övn., som icke hör till samma grupp som den under n:o 8 eventuellt upptagna.
	18. Uppiggande mellanövn.	Lätta gångarter under förflyttn. på utryckta led. Små tävlingar i ovannämnda uppställn.
(VII)	19. Växelsidig bålövn. i svårare och mera krävande utg.	Övn., som uppöva ryggradens rörlighet i frontal- och horisontalplanet och som komplettera de under n:o 6 och under n:o 8 eventuellt upptagna, eller övn. där musklerna arbeta statiskt i normallängd.
	20. Löpning eller motionsgivande gångart.	Se gångarter.
(VIII)	21. Fria och bundna hopp eller motionsgivande lek av längre utdräkt (springlek eller större bollek).	En motionsgivande lek av kortvarig utdräkt kan upptagas i händelse lek icke tidigare eller eventuellt senare ingår i schemat. Roteindeln. (jmfr n:o 12). Fritt hopp vid redskap (fria hopp B). Bundna hopp.
(IX)	22. Lugnande gångövn. Andn. i individuell takt vid öppna fönster.	

Grundställning och vilställning.

A. Grundställning.

Grundställningen är den mest betydelsefulla av gymnastikens alla utgångsställningar. En god grundställning underlättar övriga utgångsställningars och rörelsers utförande med form, den utgör *grunden* för hela det gymnastiska arbetet. I det arkitektoniska avsnittet (del I sid. 34; upplaga 2 sid. 37) har betonats, att utgångsställningarnas *form*, uttrycket för *frigjordhet*, *spänstighet* etc. vid olika tidpunkter framvisar resultaten av det gymnastiska arbetet på kroppens allmänna utveckling. Detta gäller i än högre grad om grundställningen, som kan förliknas vid en känslig registreringsapparat, på vilken man avläser icke blott ett helt systems, utan även respektive lärarinnors subjektiva uppfattning om gymnastikens mål samt de medel, som användas för målets nående.

Bekräftelse på det ovan sagda erhålles genom jämförelse med vad handböckerna i gymnastik från olika land och olika tider hava att säga om grundställningen. Såväl beskrivningarna över densamma som åtföljande illustrationer äro typiska för respektive uppfattningar. Att åsikterna angående grundställningen såsom typ på senare tider förändrats till det bättre kan icke nekas. I nyare handböcker spåras tydligt en strävan mot ett högre mål. Det strängt militäriska begreppet har givit vika för en mera human och vidsynt uppfattning. Men om ock de teoretiska beskrivningarna över grundställningen förändrats, kvarstår likafullt i praktiken alltför mycket av de gamla idealen. Därom kan man lätt övertyga sig under gymnastiklektionerna och därom vittna även många relativt nyligen utkomna illustrationer. Det vilar icke sällan ett påfallande arkaistiskt drag över desamma. De tala icke om frigjordhet och skönhet, icke om en levande organism, som ger åskådaren intryck av att kroppens organ ostört kunna

arbeta, t. ex. att andningen försiggår otvunget och naturligt. Hårt fixerade leder samt bröstkorgens bundenhet äro skarpt framträdande fel. Det spänstiga och tillika rofulla uttrycket saknas, likaså uttrycket för ett intellektuellt och själsligt liv.

Den förnämsta orsaken till den arkaistiska (hårda, livlösa) grundställningens uppkomst samt till att den så länge och envist hållit i sig ligger helt visst i att gymnastiken tidigare vant sig att betrakta den militära grundställningen som sitt ideal. I den reglementerade formtypen med kroppen »uppsträckt till full längd», skuldrorna väl tillbakadragna, bröstkorgen fixerad i inspirationsläge, armar och händer tryckta intill sidorna, varje led hårt fixerad m. m. har gymnastiken sett ett av de förnämsta *korrektiva* medlen mot dålig hållning. Denna oriktiga uppfattning har alltför länge utövat sitt skadliga och hämmande inflytande. Gymnastikövningarna hava i väsentlig grad förlorat både sin hälsosamma och sin estetiska betydelse.

Lika ful och ohälsosam som den hårda, militära typen varit och är, är dess motsats, den slappa grundställningen med ospänstiga muskler, bröstkorgen platt och hopsjunken, armarna framåtförda, hängande huvud etc. och med det därmed följande energilösa uttrycket i ansikte och gestalt — en typ, som på senaste tid beklagligtvis gjort sitt inträde i den gymnastiska världen till stort men för gymnastikens bedrivande med en livfullhet och energi, som icke blott från fysisk utan lika mycket från psykisk synpunkt är uppfostrande och nyttig.

Förutom de ovananförda orsakerna till förvanskandet av grundställningen förefinnes ytterligare en omständighet, som ogynnsamt påverkat densamma, nämligen en alltför stor fotvinkel såsom bas. Skadligheten av den tidigare så allmänt använda räta fotvinkeln har på senare tider allmänt insetts. Den räta vinkeln framkallar ogynnsamma jämviktsomställningar i kroppen, förstorar bäckenlutningen och därmed även den normala ländkröken i ryggraden.

En ideal grundställningstyp sammanfaller med begreppen hälsa, form, skönhet och själfullhet.

Nutidsmänniskan är alltför mycket en produkt av en dekadensperiod, vilken i århundraden försummat och förbisett kroppskulturen, för att hon i allmänhet skulle kunna hava en klar föreställning om vad ovananförda begrepp, tagna såsom

enhet, i djupare mening betyda. Divergenserna i åsikter om form och skönhet äro i allmänhet stora och framträda tydligt även i den gymnastiska världen. Gör sig dekadensen märkbar i de gymnastiska smakomdömena, blir den än påtagligare då det gäller förmågan att praktiskt omsätta och uttrycka sin uppfattning. Kroppen har genom slappheten och »tyngden» under det dagliga livets arbetsställningar och rörelser till stor del förlorat förmågan att vara ett »levande» och plastiskt uttryck för en frisk, energifylld människa med stål i tanke och vilja. Behärskandet av den lokala muskelverksamheten har i icke så ringa grad gått förlorad och därmed förmågan att giva ett kroppsligt uttryck för ett finare nyanserat muskelarbete.

På grund av det ovan sagda få fordringarna på en allmän grundställningstyp icke alltför noga preciseras. Så t. ex. måste fordringarna vara olika för olika åldersperioder, för elever i åtta-, tolv-, fjorton-, sexton- o. s. v. års åldern. Detsamma är förhållandet i de vuxnas gymnastik, där yrke, levnadssätt etc. starkt inverkat på kroppens hållning och allmänna tillstånd, varigenom rätt avsevärda avvikelser i fordringarna på grundställningen självfallet måste förekomma. Detta hindrar dock icke uppkomsten av en allmän grundställningstyp, som i stora drag åskådliggör de för olika åldersperioder och individer gemensamma linjerna.

I annat sammanhang (del I) har framhållits det skeva i att vid utgångsställningar och rörelser låta ensidiga synpunkter, exempelvis arkitektoniska eller estetiska, göra sig gällande på bekostnad av andra lika betydelsefulla och berättigade. Vad grundställningstypen vidkommer är det nödvändigt att motarbeta den strama uppsträckningen och stelheten eller dess motsats slappheten samt att till en början icke vara alltför nogräknad med en »reglementerad form». Genom att nöja sig med en relativt god form, men ställa desto större fordringar på frigjordhet och naturlighet i grundställningen, uppnår lärarinnan säkert betydligt hastigare det egentliga syftet med densamma. En »levande» grundställning möjliggör en snabb utlösning i obundna rörelser. Under det gymnastiska arbetets gång utvecklas grundställningen efter hand till allt större fullkomning.

Sammanfatta vi de tidigare framhållna spridda allmänna

dragen av grundställningen till en totalbild, så bör densamma uttrycka liv i fysisk och psykisk bemärkelse: *form, spänstighet, frigjordhet, skönhet och ro* samt *behärskad tanke- och viljekoncentration.* All stelhet och slapp klumpighet, varje översträckt led, varje överdrivet framhävt parti av kroppen, hårt spända muskler m. m. bryter enhetligheten i det sköna och hälsosamma. Då ögat betraktar en i grundställning stående människa, får icke någon detalj binda dess uppmärksamhet, blicken fångas endast av det harmoniska helhetsintrycket, — sammanfattningen av det kroppsliga och själsliga uttrycket. Taga vi såsom exempel grundställningen hos ett tioårigt barn, så finna vi sammanfattningen av det kroppsliga och själsliga uttryckt — förutom i en relativt formriktig ställning — i friskhet, lätthet, frimodighet och uppmärksamhet. Och på samma sätt kommer enhetligheten till allt högre uttryck ju längre undervisningen fortskrider.

De få detaljerade regler, som kunna uppställas med avseende å grundställningen, äro i huvudsak följande: kroppen uträtas till den största möjliga längd den gymnastiserande kan prestera *utan känsla av spänning och stramhet*, huvudet föres endast så långt tillbaka att ingen muskelspänning på halsens främre och yttre sida förnimmes, hakan hålles naturligt, varken för mycket uppåt eller indragen, ansiktslinjen blir härigenom icke fullt lodrät, blicken riktad framåt i horisontalplanet. Bröstkorgen hålles fullt obunden, likaså göres ingen aktiv ansträngning att tvinga skuldrorna tillbaka (bröstkorgens och skuldrornas normalställning gynnas av kroppens uträtande i lodriktning). Armarna hänga fritt, utan att minsta vridning försiggått, utefter sidorna (således utan att tryckas intill kroppen), armbågslederna uträtade, men utan känsla av sträckning. Handlederna ligga i naturlig fortsättning av underarmarna, fingrarna äro lätt böjda och fingerspetsarna beröra utan tryck överbenets yttre sida. Benen naturligt sträckta, knälederna utan känsla av sträckningen; benen lodräta. Vinkeln mellan fötterna omkring 20°.[1])

[1]) Under det första och andra gymnastikåret bör fotvinkelns storlek icke alltför noggrant preciseras. Barnen få intaga den för dem naturligaste ställningen, antingen en ställning som närmar sig slutst., vilken ofta är den för barn naturligaste i gymnastiken, eller med fötterna i liten men opreciserad vinkel.

Hälarna tillsammans och lika långt bakåt, tårna fullt passiva. Kroppstyngden lika fördelad på hälar och fotblad. Tyngdlinjen faller från hjässans mittpunkt ett stycke framom fotlederna. Grundställningen bör med andra ord vara så formriktig som möjligt, utan att den gymnastiserande har någon förnimmelse av tyngd och stramhet i kroppen och utan medveten känsla av andningsprocessens normala gång.

Det är lärarinnans uppgift att genom sitt *kommando* så mycket som möjligt understödja och fullborda en frigjord, »levande» grundställning. Kommandoorden: *giv — akt!* kunna förliknas vid de sista grepp konstnären gör med mejseln för att få fram just det uttryck han önskar förläna sitt konstverk. I gymnastiken är det naturligtvis icke fråga om de fina skiftningar, som framkalla intrycket av självfullhet hos ett konstverk, men väl om ett uttryck, som förlänar den levande gestalten prägeln av lugn behärskning och obundenhet samt själsligt avspeglar en samlad tankeverksamhet. Häri består ett gott kommandos konstnärlighet.

Är kommandotonen gäll, hård och skarp eller trög, tung och ointressant, är det omöjligt att framkalla ovananförda kroppsliga och själsliga egenskaper. Det hårda, militära kommandosättet irriterar eleverna, musklerna spännas ofrivilligt, lederna bliva styva och kroppens hela uttryck får ett drag av arkaism. Tankarna kunna härvid icke frigöras, de bindas vid kroppen och avspegla mer eller mindre det obehag, som alltid medföljer spända muskler och nerver samt hämmad andning. Det sävliga, tunga kommandot gör att gestalten sjunker ihop, blir tung och klumpig, uttrycket slappt och viljelöst. Ett klangfullt, humant och samlat kommando däremot verkar upplivande, det tänder genom att sprida glädje och friskhet i sinnet, kroppen glömmes, muskler och nerver arbeta instinktivt bättre och naturligare, ett uttryck av energi avspeglar sig i hela gestalten. Ett rätt *giv — akt!* framkallar lust att snabbt och glatt lyda. Häri ligger dess pedagogiska värde. De två orden inrymma mycket, därför bör varje lärarinna inse vilken makt hon äger att genom sitt första kommando vid lektionens början komma i rätt kontakt med eleverna. Ett gott *giv — akt!* är nyckeln till det hela.

Såsom tidigare framhållits, bör grundställningens relativa formriktighet under en längre tid tolereras i undervisningen.

Styva leder bortarbetas icke lätt. Spänstiga, sunda muskler samt väl disciplinerade nerver äro resultatet av långvarig, målmedveten övning. Grundställningen förbättras sålunda genom små, varsamt företagna rättelser, vilka först böra koncentreras på utgångsställningens bas och småningom fortgå uppåt. För övrigt fullkomnas grundställningen alltefter som kroppens allmänna utveckling genom gymnastiken fortskrider. Övningar som hava till uppgift att harmoniskt utveckla muskelapparaten, att öka rörligheten i lederna såväl i ryggraden som i övriga leder samt höja förmågan av fria, obundna rörelser, utgöra de reella villkoren för grundställningens fullkomnande. För att underlätta uppövningen av muskelsinnet genom förhöjd känsla av form och frigjordhet i grundställningen hänvisas till kontrollrörelserna. (Jmfr del I Små kontrollerande rörelser, A och B.)

I detta sammanhang bör ytterligare framhållas huru viktigt det är att fordringarna på grundställningen inom den tidigare barngymnastiken måste inskränka sig till att få barnen att intaga en så god upprätt ställning som möjligt utan stränga påminnelser av lokal natur. För övrigt bör även grundställningen på nämnda åldersstadium giva intryck av stillhet, lugn och »lystring».

B. Vilställning.

I nutida gymnastik förekommer ej i samma grad som förut stunder av längre vila i st. utg. Rörelserna fortgå så gott som i oavbruten följd efter varandra, dock med inslag av några sekunders »lediga» när så anses påkallat, bl. a. då instruktion och rättelser givas. Däremot förekommer oftare avspänningsövningar och vila i låga utg. — sittande eller liggande — vid vilka full avslappning bör ske. (Om avslappningsövningar läs Kvinnogymnastik, del I, 1:sta uppl. sid. 67—75; 2:dra uppl. sid. 60—66.)

Vilställningen i st. utg., om ock av kort utdräkt, bör emellertid vara ägnad att giva eleverna ett ögonblicks välbehövlig frihet och »avspänning» utan att samtidigt påkalla alltför stora avvikelser i kroppens hållning. En strängt reglementerad typ, som innefattar avståndet mellan fötterna, fotens

flyttning i närmare bestämd riktning eller förhållningsorder angående kroppstyngdens bibehållande eller överförande etc. bör icke ifrågakomma. Varje individ intager automatiskt den för henne bäst avpassade vilställningen. De enda föreskrifter, som givas, röra sig om vissa disciplinära och hälsosynpunkter. Så t. ex. tillåtes icke förflyttning från den givna uppställningsplatsen, tystnad iakttages o. s. v. Foten flyttas efter förgottfinnande framåt eller framutåt. Eleverna avslappa knäet (knäna). Härvid tillses att en förskjutning i höftleden (lederna) icke äger rum. Likaså fordras att »god hållning» bibehålles, d. v. s. att eleverna icke fälla huvudet och sjunka ihop; armarna hänga fritt utefter sidorna. Lärarinnan iakttager att växelvis kommendera v. och h. fot till vilställning.

Gång och löpning.[1])

A. Gång.

Sedd ur gymnastisk synpunkt bör gången vara ett uttryck för spänstighet, mjukhet och rytmisk precision.

Stegen skola uttagas lätt och elastiskt. Fötternas beröring med golvet är av mycket kort varaktighet. Rörelserna såväl i benens som kroppens övriga leder utvisa full obundenhet, hållningen är otvungen och fri. Härigenom underlättas gångens uppövning i harmoni med lagarna för kroppens normala automatik, vari innefattas en viss kraftbesparing.

Muskelsinnet utvecklas efter hand till att allt säkrare avpassa jämvikts- och lägeomställningarna inom kroppen. »God hållning, jämvikt och automatik är mer en känselfråga än en kraftfråga, ty ju mera den automatiserade känslan av lemmarnas inbördes läge är utvecklad, desto hastigare uppfattas avvikelserna från det riktiga jämviktsläget och desto tidigare kan omställningen av hållningen inträda, varigenom muskelkraft sparas.»[2])

De olika muskelgrupperna få icke ingripa störande i varandras arbetsuppgifter. Är t. ex. benmusklernas arbete icke tillräckligt avvägt och lokaliserat, gör sig bålmusklernas aktivitet lätt på ett orätt sätt gällande. Det sistnämnda kommer till uttryck t. ex. i mer eller mindre överdrivna samrörelser i bålen, vilka samrörelser såväl från kraftbesparings- som skönhetssynpunkt äro fördömliga, eller genom en krampaktig spänning av bålmusklerna, vilken hindrar kroppens elastiska spännkraft att göra sig gällande och som gör bålen till utseendet styv och »död». En dylik spänning är både oskön

---

[1]) Beskrivningen gäller självfallet kvinnans sätt att förflytta sig, vilket i väsentlig grad bör skilja sig från det för mannen karakteristiska i gång och löpning.

[2]) Med. lic. Th. Resmark: *Om jämvikt, hållning och automatik.*

och skadlig bland annat därför, att den hindrar en naturlig andning, förutom att den är ett slöseri med muskel- och nervkraft.

Resultatet av de gymnastiska gångövningarna under olika åldersperioder är i likhet med andra inom gymnastiken förekommande övningar ett uttryck för elevernas allmänna kroppsutveckling. I den mån dessa behärska sin kropp, blir gången mera elastisk och formfulländad. Fordringarna på gångövningarnas form och utseende är därför relativ. En tidsödande »dressyr» av gång bör icke ifrågakomma. Undervisningen bör så mycket mer lägga an på att målmedvetet använda alla de medel, genom vilka kroppens allmänna utveckling befordras, såsom uppövning av god hållning, rörelsernas utförande med allt större spänstighet, behärskning och skönhet. Vad särskilt underlättandet av frigjordhet i benens rörelser vid gång beträffar, hänvisas i detta sammanhang till de medel, som upptagits i benrörelser och gångarter.

Arbetet på förbättrandet av gången fortgår därför endast småningom lektion för lektion och blir i egentlig mening aldrig avslutat. Fordringarna på skönhet och livfullhet vid förflyttningarna måste nämligen efter hand ställas mycket högt, ty sättet att gå liksom sättet att stå (grundställningen) avspeglar den gymnastiska uppfostrans kulturella mål.

Att närmare ingå på gångövningarnas mekanik kan förf. icke inlåta sig på. Därom må de lärda tvista, en tvist, som säkerligen icke inom en alltför snar framtid kommer att kunna avgöras.[1]) Då en lätt, frigjord och vacker gång är av

---

[1]) De vetenskapliga teorierna om gång avvika ofta i detalj icke så litet från varandra. Utan att kunna inlåta sig på kritik begagnar förf. tillfället att understryka förhållandet, att forskningarna hänföra sig icke till den gymnastiskt-estetiska gången utan till den s. k. naturliga eller mest kraftbesparande gången. Då försöken utförts med människor, som i högre eller lägre grad lida av den i nutiden allmänt förekommande kroppsliga dekadensen, kunna resultaten icke tillmätas full säkerhet. De komma sannolikt att undergå betydliga detaljförändringar i framtiden i den mån forskningarna kunna utföras på fysiskt väl utvecklade objekt. Vad särskilt kvinnornas sätt att förflytta sig vidkommer och de olikheter, som förefinnas i nämnda avseende könen emellan, torde inga vetenskapliga fakta t. v. föreligga. Det gäller därför för gymnastiklärarinnorna än så länge att på den praktiska erfarenhetens väg söka sig fram till teorier angående den för kvinnan mest lämpliga gymnastiskt-estetiska gången.

största betydelse för den gymnastiska uppfostran, är det skäl att på praktisk väg söka utreda några detaljer, som hänföra sig till olika kroppsdelars förhållande under förflyttningen. Det bör påpekas att framställningen är schematisk. Kroppsdelarna äro fattade såsom enheter. Så t. ex. tänkes bålen såsom en enhet, oaktat de många rörliga ledförbindelser, vilka ingå i ryggradens och skulderpartiets sammansättning. Det faller av sig självt att bålen betraktas såsom en »levande» enhet med fint nyanserade inbördes rörelsemöjligheter, alltså icke såsom en oböjlig stång. Icke heller ingår i den schematiska framställningen någon detaljerad utläggning över vissa kroppsdelars rörelser i olika plan och riktningar. Rörelserna i ryggradens hals-, bröst- och ländregion, ävensom i skulderpartiet, äro vid förflyttningarna så små, att de icke göra sig för ögat förnimbara. Bålen följer bäckenets rörelser, vilka försiggå kring frontala, sagittala och vertikala axlar.[1])

Betonas bör måhända att analysen icke gäller det mest lidande och samtidigt mest kraftbesparande sättet att gå, utan gångövningar, vilka i största möjliga grad söka framkalla en väl avvägd och isolerad muskelverksamhet, motarbeta klumpighet och tyngd, m. a. o. gångövningar, vilka söka befordra största möjliga otvungenhet och lätthet i förening med god kroppshållning. Såsom allmän regel gäller att stegen i kvinnogymnastiken måste uttagas relativt korta. Till följd av mekaniska förhållanden i kvinnokroppen (det jämförelsevis breda bäckenpartiet, de starkt konvergerande överbenen och de relativt korta hävstångsförhållandena framkalla långa steg lätt manhaftiga, kantiga rörelser, överdrivna samrörelser uppstå i bål och armar, och dessa rörelser återverka i sin tur hämmande på det mjuka, glidande och tillika spänstiga sättet att gå, som är både vackert och karakteristiskt för kvinnan.

---

[1]) För att praktiskt kunna bevisa de för en spänstig och elastisk gång i kvinnogymnastiken viktiga detaljreglerna, såsom benets förning under de olika rörelsemomenten, vore det nödvändigt att framlägga kinematografiska bilder, vilka med noggrannhet återgåve varje kroppens rörelsemoment under varje sekund. Då emellertid förf. icke är i tillfälle därtill, nöjer hon sig med att, så gott sig göra låter, i stora drag analysera gångens viktigaste moment.

Särskilt vid *inövning* av gång bör steglängden vara kort. Senare ökas densamma, men detta endast under förutsättning att eleverna bibehålla full rörelsesmidighet, vilket innebär förmågan att förlägga det för förflyttningen nödvändiga muskelarbetet till benen, medan den övriga delen av kroppen är passivt verksam. *Att beakta är att i den mån takten göres snabbare, måste stegen uttagas längre och tvärtom.* Nedanstående kortfattade framställning avser emellertid *inövning* av gång med korta elastiska steg i lämplig takt.

Vid stegets uttagande svänges benet framåt (»rörelsecentralen» i höftleden) varvid dess knäled avslappas. Vid slutet av bensvängningen hänger underbenet lodrätt nedåt och fotleden är fullt passiv. Härigenom kommer fotspetsen till följd av tyngden att vara obetydligt nedåtriktad. Böjningen i höftleden är icke större än att fotspetsen vid slutet av den ovannämnda bensvängningen framåt endast är någon centimeter över golvytan.

Genom förskjutning av kroppstyngden framåt avvecklas efter hand det stödjande benets fot. Tåspetsens avveckling sker under ett lätt och kort tryck mot underlaget, ett rörelseögonblick, som bör verka som en livgivande energiimpuls, måhända lika mycket av andlig som av kroppslig art. Foten nedställes till ett kortvarigt och spänstigt men tillika fast anslag mot underlaget. Kroppstyngden överföres i samma ögonblick mitt över foten, som nedställes så gott som med hela fotsulan samtidigt och med tåspetsen riktad framåt. Härvid uträtas knäet. Vardera foten har sin egen gånglinje, vilka linjer löpa parallellt och relativt nära varandra (den sagittala medellinjen för vardera foten i slutst.). Uttagandet av fasta och på samma gång spänstiga steg möjliggöres endast om även spänstigheten i hela kroppen får komma till sin rätt. I annat fall gör sig kroppens »dödvikt» starkt förnimbar; stegen bliva tunga och klumpiga.

Då fråga är om gång med korta steg under icke alltför snabb takt, kommer det bakre benets knä under fotens avveckling icke att fullt sträckas, åtminstone bör sträckningen icke vara så kraftig, att en medveten förnimmelse härav uppstår. Om däremot takten och i följd härav även steglängden ökas, blir förhållandet ett annat. Den bakre fotens avveckling sker under betydligt större kraftutveckling, knäets sträck-

ning försiggår hastigare och under starkare fjädringskraft i leden, varvid rörelsebanan helt uttages.

Genom rätt omväxling mellan aktivitet och avslappning av benets leder blir muskelarbetet i benen naturligt och kraftbesparande. Vid jämförelse mellan vissa djurs (t. ex. häst eller hund) och människans sätt att förflytta sig, blir man övertygad om den senares underlägsenhet i förmågan av ett rätt utnyttjande av muskel- och nervkraft.

Bålmusklerna avbalansera genom små automatiska jämviktsrörelser bålens ställning under förflyttningen. Rörelserna äro så små att de föga göra sig förnimbara för ögat. Det bör sålunda framstå som om bålen oavbrutet bibehölle lodrätt läge. Hållningen för övrigt så fri och otvungen, att icke den minsta spänning gör sig gällande. Huvudet fritt uppburet och blicken riktad framåt. Armarna pendla lätt och utan känsla av tyngd växelvis rakt framåt och bakåt (motsatt sidas arm och ben), armbågslederna hållas härvid fullt lediga men utan att aktivt deltaga i rörelsen. Pendlingen försiggår sålunda i skulderleden. Rörelsebanan blir, t. f. av den relativt korta steglängden och de små, väl avvägda rörelserna i bålen, relativt liten. Armar och händer hållas för övrigt såsom vid grundställningen angivits.

Kroppens frigjordhet, uppnådd genom rätt ekonomisering av muskelkraft vid gångrörelserna, gör att andning och hjärtverksamhet försiggå normalt. Gångövningarnas mångsidigt uppfostrande betydelse göra dem till ett särdeles värdefullt medel för uppnåendet av den pedagogiska gymnastikens mål.

En viktig faktor vid gångövningar är stegens uttagande med strängt rytmisk precision. Betydelsen av rytm vid gångövningar har tidigare i annat sammanhang berörts. (Jmfr del I sid. 55 och följ.; uppl. 2 sid. 52.) Valet av lämplig takt och lämpligt tempo är även ett huvudvillkor för en god undervisning. För långsamt eller för snabbt tempo försvårar — ja till och med omöjliggör — utvecklingen av en spänstig, frigjord gång. En lämplig takt och ett väl avpassat tempo däremot gynnar stegens uttagande med en lätthet, som närmar sig karaktären av danssteg. Ju yngre barnen äro, med desto större omsorg måste lärarinnan vårda sig om tempots lämplighet och jämnhet. Små barn kräva ett jämförelsevis livligt tempo. Såsom allmän regel gäller även att

gångtempot i kvinnogymnastiken är livligt utan att vara fjäskigt. För vuxna unga kvinnor torde en kadens av omkring 150—140 steg i minuten vara lämplig.

Slutligen bör lärarinnan, för att undervisningen må bliva verkningsfull, söka klargöra för de gymnastiserande skillnaden mellan frigjord och spänd gång samt medelst exempel visa hurusom de minsta obetydligheter kunna inverka ogynnsamt på gångens lätthet och skönhet. Hon bör så mycket som möjligt avleda elevernas tanke och uppmärksamhet från kroppen och de mekaniska svårigheterna vid gång. Betydelsen av en undervisning, som på psykisk väg söker underlätta uppkomsten av fysiska egenskaper, vilka gynnsamt inverka på kroppens allmänna tillstånd, har i del I flerfaldiga gånger betonats.

Under gångövningarna har lärarinnan gott tillfälle att psykiskt höja undervisningens värde. Så t. ex. bidrager ett *bildlikt undervisningssätt* i hög grad att liva eleverna samt giva dem vissa föreställningar, genom vilka inövningen av en naturlig, vacker och automatisk gång underlättas. Den bildlika undervisningen måste självfallet anpassas efter elevernas allmänna psykiska utveckling. Den bör, för att verksamt kunna utnyttjas, vara av individuell natur. Det tillkommer sålunda varje lärarinna att själv uppfinna lämpliga bilder. Såsom regel gäller, att bilderna i den tidigare barnundervisningen åsyfta framkallandet av en energisk och på samma gång relativt lätt och smidig gång under rytmisk precision och strängt fasthållande av en given gånglinje. Efter hand väljas de med tanke på att framkalla allt klarare begrepp om form, en högre utvecklad förmåga av isolation (undvikande av onödiga samrörelser i bålen), större liv, fart etc.

Exempel, som antyda ändamålet med nämnda undervisning i gångövningar för barn, återfinnas inom *rörelseförrådet avdelat i årskurser* (jmfr gångarter: lekformer). Här må blott ytterligare framhållas ett par exempel avsedda för mera utvecklade elever.

Undervisningens avsikt är:

a) *att få eleverna att med energi, säkerhet och rytmisk precision förflytta sig framåt längs en bestämd gånglinje.* Bild: Motorbåten, som genom sin fart med stäven skarpt klyver vattnet.

b) *att framkalla större lätthet i gången.* Bild: Eleverna tänka sig att de gå uppför ett sakta stigande plan.[1]) Omedvetet lyftas benen något högre än vanligt utan att knä- och fotled göras styva (böjn. i höftled). Tanken på kroppen avledes.

c) *att uppöva lätthet och frigjordhet i hela kroppen under gång med växlande rytm.* Bild: Eleverna försöka t. ex. avbilda den ystra, lekfulla bäcken, den lugna, jämnt flytande floden, den starka, frambrusande forsen.

d) *att få fram en jämn och glidande gång utan att friskheten, spänstigheten och lättheten gå förlorade.* Bild: Den friska vinden. »Försök vid gången koncentrera tanken på hur lätt och friskt vinden kommer flygande över fälten.»

Resultatet av gångövningarna är, såsom framhållits, till största delen beroende på en rätt inriktad undervisning, men även kommenderingen har sin stora uppgift. Kommandosättet och -tonen äro väsentligt olika för gång framåt, bakåt och till sida. Såsom allmän regel gäller att kommandoorden vid gång *framåt och till sida* uttalas *legato* (bundet); vid gång *bakåt* mera koncentrerat och *portamento.*

B. Löpning.

Löpning är i likhet med gång ett utomordentligt viktigt medel i den fysiska fostrans tjänst. Det omfattande muskelarbetet giver kroppen en kraftig motion och påverkar starkt såväl muskelapparaten som de inre organen, främst hjärta och lungor.

Använd på ett förnuftigt sätt, säger prof. Lindhard i »*Den specielle gymnastiktheori*», är löpning en utmärkt träning för hjärtat och på samma gång är den en förträfflig respirations-

[1]) Betydelsen av att frigjordhetsprinciperna tillämpas icke blott i gymnastiksalen utan även vid rörelser och arbete i det dagliga livet har flera gånger betonats. Då fråga är speciellt om uppnående av en lätt, spänstig och kultiverad gång, hava eleverna gott av att lägga på minnet följande två regler: »*Då du förflyttar dig på jämn mark bör du uttaga stegen såsom ginge du uppför ett sakta stigande plan.*» — »*Går du uppför en backe* (*stigande plan*) *bör du uttaga korta steg och lika lätt som ginge du på jämn mark*» (således utan *andligt hetstempo* och utan att *lyfta fötterna onödigtvis* högt och utan att »*hjälpa till*» *med bål och armar*).

rörelse, i det densamma ställer stora fordringar på respirationsmekanismen under särskilt gynnsamma betingelser, så framt, tillägger förf., bröstkorgen är fri (icke fixerad).

Den gymnastiska löpningen bör vara en sinnebild av *fart och flykt*. Muskelrörelser, som binda kroppens frigjordhet, motverka dess fart och hindra dess elastiska spännkraft att göra sig gällande, få icke förekomma. Liv, frigjordhet, spänstighet och rytmisk precision, parade med energi och kraft, se där de nödvändiga förutsättningarna för uppkomsten av naturliga, automatiska rörelser vid löpning.

Av det sagda framgår, att det såväl ur hygienisk som ur skönhetssynpunkt är nödvändigt att förbereda löpövningarna på ett sätt, som utesluter en överdriven muskelspänning och ett fixerande av kroppsdelar och leder, vilka böra vara fria. Detta förberedande arbete, som omfattar hela kroppen, har omnämnts i samband med gång, varför ett upprepande är överflödigt. Olikheterna i mekaniskt avseende mellan löpning och gång äro obetydliga. Löpning skiljer sig från gång däri, att fötterna aldrig samtidigt komma att beröra marken och att kroppen under vissa moment svävar fritt. Redan av sistnämnda orsak är löpning mera ansträngande än gång.

Vid löpstegets uttagande svänges benet framåt, varvid dess knäled hålles obetydligt böjd. Samtidigt gör den bakre foten ett kraftigt avtryck under en hastig och spänstig sträckning av samma sidas höft-, knä- och fotled, kroppen kastas framåt och svävar ett ögonblick fritt, varefter den främre foten, med fotspetsen nästan rakt framåtriktad, nedställes. Under kroppens fortsatta rörelse svänges det bakre benet framåt, steget uttages såsom ovan anförts och rörelsen fortgår på samma sätt vidare.

Stegen, som alltid utföras på tå vid den gymnastiska löpningen, uttagas vid *inövningen* icke alltför långa. Senare, då löpningen kan utföras med god hållning, spänstighet och behärskning, förlängas stegen. För vuxna kvinnor torde en kadens av 180—170 steg i minuten vara lämplig.

Bålen fälles under löpningen obetydligt framåt. Dess hållning är för övrigt så god, frigjord och naturlig som möjligt. Särskilt viktigt är att överkroppen ej föres bakåt och att bröstkorg och skuldror ej fixeras. Huvudets hållning otvun-

gen, halspelaren lätt tillbakaförd, blicken riktad framåt i horisontalplanet, munnen sluten (andningen bör sålunda ovillkorligen försiggå genom näsan), armarna böjda till ungefär rät vinkel (böjningen utan känsla av muskelspänning), fingrarna lätt böjda. Under löpningen pendla armarna framåt och bakåt, varvid överarmarna icke på minsta sätt få tryckas intill kroppen. Pendelrörelsen sker i axelleden.

Då löpning kräver ett omfattande muskelarbete samt ställer stora anspråk, främst på hjärta och lungor, kan övningen lätt genom missbruk framkalla överansträngning och vålla kroppen obotlig skada. Stor försiktighet är därför nödvändig att iakttaga vid löpövningar. Särskilt varnas för den falska uppfattning, som tager sig uttryck i tron på att uthållighet i löpning uppnås enbart genom intensiv träning och överdrivet löpande för lång tid i sträck, en uppfattning som i praktiken säkert vållat ont, främst måhända inom kvinnogymnastiken. Den starka ambition, som är karakteristisk för kvinnokönet, gör att elever med svag kroppskonstitution icke vilja visa sig underlägsna sina i kroppsligt avseende bättre lottade kamrater, varigenom de lätt utsättas för överansträngning. All ensidig träning är redan av nämnda skäl fördömlig.

Förmågan av en vacker, lätt och frigjord löpning uppnås endast småningom allteftersom förmågan att utföra gymnastikens alla övningar med rätt muskelisolation och naturlig andning tillväxer.

I den mån elevernas allmänna kroppsutveckling fortgår, utsträckes tiden för löpövningarna inom gymnastiken. Det är sålunda *fysiologiska* och *estetiska* synpunkter, som härvidlag äro avgörande. Löpning i gymnastiksal under en tid av 2—3 min. torde kunna anses som ett gott utslag för en längre framskriden gymnastikundervisnings bedrivande i skolor och fria föreningar.

Vad speciellt flickor i utvecklingsåldern vidkommer, måste största försiktighet iakttagas. Löpningar upptagas ofta i dagövningen för nämnda åldersklass, men blott löpning under kort tidsutdräkt.

Från hälsosynpunkt iakttages, att mera ansträngande löpövningar icke omedelbart följas av vila. En lugnande marsch eller dylikt måste förmedla övergången, under vilken and-

nings- och hjärtverksamheten hinna återgå till normaltillstånd. Likaså är det nödvändigt att elever med svag kroppskonstitution vid minsta känsla av obehag tillåtas stiga ur ledet. Vad undervisningen för övrigt beträffar hänvisas till det som tidigare framhållits i gångövningarna.

Kommandostämman och sättet att utsäga lystrings- och verkställighetsord måste, i likhet med vad fallet är vid gångövningarna, variera. Vid löpning *framåt* är tonfärgen ljus men bestämd, orden uttalas *legato;* vid löpning *bakåt* däremot är tonfärgen mörkare, skarpare och mera befallande, orden uttalas *portamento.*

Ordningsövningar.

Uppställn., avståndsrättn., vändn., korta förflyttn., indeln., ledens öppnande och utryckn., formering av led och uppmarscher.[1])

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

Uppställn. på 2 (3, 4) flankled (kolonn). Uppställn.

Barnen ordnas efter längd. Leden stå uppställda mitt i salen på bestämda avstånd från varandra. Likaså äro avstånden inom leden bestämda. Barnen vänjas att snabbt och tyst intaga sin plats samt att iakttaga, att de stå så rakt bakom de framförstående, att de endast kunna se den närmaste kamratens huvud — samt att avståndet till den framförstående kamraten är riktigt. (Se avståndsrättningar.) Den första i varje led har sin givna plats.

Uppställningen övas till en början några gånger i följd under lektionens början, omväxlande med att barnen fritt få löpa omkring. Så snart snabbhet och färdighet vunnits övas flankledsuppställning även i andra delar av salen, såväl i dess längd- som tvärriktningar. Härvid förflyttar sig lärarinnan hastigt från en plats till en annan åtföljd av barnen, som fritt följa henne. Då hon stannar och kommenderar uppställning, ställer sig den första (första paret) mitt framför henne och de övriga ordna sig hastigt i raka led bakom sin »flygelman» (jaga rotmästare). Uppmärksamhet och disciplin måste råda, likaså övas barnen att förflytta sig snabbt, lätt och tyst samt utan att »fäkta» med armarna.

---

[1]) Alla uppmarscher, införda inom rubriken ordningsövningar, avse att få barnen lämpligt uppställda till gymnastiska övningar på utryckta led.

Uppställn. **Uppställn. längs salens väggar.**

Varje barn har en på förhand given plats. På kommando löpa barnen snabbt och tyst på tå till sin plats samt intaga, med ryggen vänd mot väggen, fullt stillastående ställning.

Uppställn. till rotar.

Avdelningen är indelad i visst antal rotar, varje med sin (sina) »flygelman».

Uppställn. till övningar bundna vid ett redskap.

För vinnande av tid övas barnen att snabbt ställa upp sig på ett bestämt sätt framför olika redskap såsom bänkar, ribbstolar, bommar, linor, hoppredskap etc.

Uppställn. i ring.

a) *Ledvis i frontuppställn. med kedjefattn.* (hand i hand). De i ledets mitt stående barnen förflytta sig bakåt, de yttersta framåt, tills den längsta och kortaste kunna fatta varandras händer. Förflyttningen sker lätt och utan att barnen skuffa eller draga varandra. Ringen göres större eller mindre genom steg bakåt eller framåt.

b) *Direkte från uppställningsplatsen.*

Varje barn har sin bestämda plats i ringen och skyndar på kommando snabbast möjligt att intaga densamma.

Avstånds-rättn. **Rättn. till helt avstånd i flankuppställn.**

På kommando: *Helt avstånd rättning framåt!* står den första orörlig, de bakomstående lyfta sina armar framåt samt förflytta sig med små snabba steg på tå bakåt så långt, att de kunna hålla kroppen lodrät och armarna fullt uträtade. De sträckta fingerspetsarna beröra härvid lätt den framförstående kamratens skuldror. Barnen tillsägas att med blicken framåtriktad iakttaga, att de stå rakt bakom varandra.

För de minsta barnen använder sig lärarinnan vid kommenderingen gärna av bildspråket t. ex. då det gäller helt avstånd rättn. *bygg bro — nu!*

Vändn. med hopp 90° och 180°.

Hoppet, som utföres spänstigt under hastig knäknix (en snabb knäböjn. och sträckn.) göres lågt, tyst och lätt på tå,

skuldrorna utan spänning och armarna ledigt intill sidorna, huvudet högt uppburet. Omedelbart efter utfört hopp fixeras blicken framåt och barnen försöka så fort som möjligt stå stilla under ledig hållning och med fötterna i grundställn. Lärarinnan angiver till en början vartåt ansiktet skall vändas: *Med ett hopp vändning hitåt, ditåt, åt den första, sista, mot fönstret o. s. v.* Senare kommenderas: *med ett hopp vändning vänster eller helt vänster — om!* under det lärarinnan samtidigt med handen anvisar riktningen. Vändn.

Steg.

a) *Fri förflyttn. med steg framåt, bakåt, åt sidan.*

b) *Förflyttn. med (2—3) steg framåt och stampn. på slutsteget.* 2 t. m. Hög räkn.

På 1:sta t. m. uttages ett kort steg, till att börja med med lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment; på 2:dra t. m. ställes den bakre foten intill den främre med en kort, bestämd stampning. Hållningen käck, bål och hals utan spänning, blicken riktad framåt. Varje steg bör göra intryck av fasthet, energi och vilja. Steget utföres till en början med fri fot, efter en tids övning och sedan barnen lärt sig vänster och höger, med vänster fot.

Vid förflyttn. med två (tre) steg uttager vänster fot 1:sta steget, slutsteget göres med stampning.

c) *Förflyttn. med ett (2—3) steg åt sidan.* 1 t. m. Korta förflyttn.

Under spänstig och god hållning uttager vänster fot på fotbladet ett steg rakt till sida; i samma ögonblick som kroppstyngden överflyttas på denna föres höger fot snabbt intill den andra, varefter hälarna sänkas. Fötterna hållas såsom i grundställning. Barnen vänjas att utföra steget med 1 dig hållning utan samrörelser i bålen och utan stelhet i knä- och fotleder. Rörelseaktiviteten förnämligast i höftleden. Utförandet av sidsteg bör småningom allt mera präglas av spänstighet och flykt. För att underlätta detta redan från början räknas blott *ett* för varje steg. Det hittills brukliga sättet att räkna *två* vid sidsteg är olämpligt på den grund, att barnen lätt vänja sig vid att utföra stegen med en vaggande rörelse. Vid uttagandet av flere sidsteg i följd böra intervallerna mellan stegen motsvara tidsutdräkten för varje steg. Sidstegens egentliga inövning sker parvis i

Korta förflyttn. mottåst. med ringfattn. (om ringfattn. se bild 52, sid. 102) eller på korta flankled med händerna lätt omfattande den framförståendes axlar (översta delen av armarna). Lärarinnan och barnen utsäga *ett!* ljust legato (jmfr del I, uppl. 1, sid. 188; uppl. 2 sid. 146).

Indeln. **Indeln. till nummer.**

Lärarinnan utför under 1:sta gymnastikåret helst själv indelningen. Hon förflyttar sig härvid längs det främsta ledet, givande varje barn ett nummer. Barnen i det andra ledet (leden) erhålla samma nummer som kamraten i första ledet.

Ledens öppnande och utryckn. **Ledens öppnande i flankuppställn.** Fritt på tillsägelse.

Till en början öppnas leden sålunda att lärarinnan anvisar plats åt den första i vartdera ledet, varefter de till samma led hörande barnen med små tysta steg på tå hastigt ställa sig på sin plats i ledet bakom »flygelmannen». Senare, då färdighet vunnits och barnen lärt sig bedöma avståndet vid öppnade led, utföres öppnandet på tillsägelse, varvid leden med »flygelmannen» i spetsen på angivet sätt snabbt förflytta sig ett par steg till sida, och leden hastigt ordnas och rättas.

Utryckn. från 2 öppna flankled till 4.

Utryckningen utföres i likhet med föregående övn. sålunda att lärarinnan anvisar plats för de båda ledens ettor och tvåor, varefter de till samma led hörande barnen snabbt ställa upp sig med alla ettor bakom sin »flygelman» och på samma sätt tvåorna bakom sin.

Formeringar av led och uppmarscher **Kringtåg** (gång runt salen).

Barnen läras småningom att vid gång runt salen hålla den s. k. »kringtågslinjen», vilken tänkes dragen på bestämt avstånd från väggarna och sålunda att hörnen äro avrundade

Genomtåg (gång genom salens mitt).

»Genomtågslinjerna» äro två och tänkas dragna genom salens mitt, den ena på längden, den andra på tvären. Då vid genomtåg den främsta i ledet hunnit till salens andra ända fortsättes gången på stället intill dess att leden stå ordnade i raka linjer med rätt avstånd inom dessa, varpå halt kommenderas.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

Uppställn. på flankled eller i front (linje). Uppställn.

Frontlinjen utföres från uppställn. i flank genom vändn. 90° åt vänster. [1])

Rättn. till dubbelt avstånd i frontuppställn. Avstånds-rättn.

Barnen fatta varandras händer och förflytta sig med korta, snabba steg på tå till sida så långt, att armar och händer bliva fullt sträckta och endast de yttersta fingerspetsarna beröra varandra. Rättningen tages sålunda att antingen den mittersta eleven eller den första eller sista eleven i ledet står stilla. Huvudet vrides mot den stillastående kamraten. Barnen i de bakomstående leden rätta hastigt in sig efter det främsta ledet.

Vändn. Vändn.

Utföres antingen med hopp såsom på 1:sta året angivits eller med 4 steg under gång på stället.

a) *Vändn.* 90°.

Vid gång på stället kommenderar lärarinnan *vändning vänster — om!* Barnen utföra härvid småningom under fyra steg i gångtakt vändning 90°. Vid det sista (4:de) steget utföres en lätt stampning, varefter gången såsom förut fortsättes utan vändning intill dess att nytt kommando gives.

b) *Vändn. 180°.*

Utföres såsom föreg. med den skillnad att barnen, under uttagandet av de anförda fyra stegen, hinna utföra hel vändning åt angiven sida.

Förflyttn. med 1 (2—3) steg bakåt. 2 t. m. Korta förflyttn.

Under spänstig och god hållning uttager vänster fot ett steg rakt bakåt (icke för kort) på fotbladet. Benet svänges på 1 t. m. energiskt bakåt med knäleden nästan sträckt och utan aktivitet i fotleden (rörelsecentralen i höftleden). På 2:dra t. m. flyttas högra foten intill den vänstra, varefter hälarna

[1]) När den ena sidan nämnes underförstås alltid den andra.

Korta förflyttn.

omedelbart sänkas i golvet. Barnen tillsägas att hålla ryggen lång och rak och armarna fullt lediga samt att vid steget föra huvudet väl bakåt.

Utföres med hög räkning.

Indeln.

Indeln. till nummer. Flankuppställn.

a) *Indelningen göres i varje led särskilt för sig.* Härvid iakttages att indelningen i första ledet måste vara slutförd innan det andra, på tillsägelse, begynner.

Den första i ledet vrider hastigt huvudet åt vänster (höger) och säger *ett!* varefter huvudet snabbt vrides tillbaka framåt; den bakomstående kamraten gör på samma sätt, sägande *tu!* I likhet härmed fortgår indelningen utefter hela ledet.

b) *Indelningen göres i första ledet.* Barnen i andra ledet erhålla samma nummer som kamraten i första ledet.

Numren utsägas klart, ljust och staccato. Detta inövas på förhand. Stående på led utsäga barnen, alla på en gång, taktfast och accentuerat: *ett, tu, ett, tu* o. s. v. Ett förträffligt sätt att få barnen att uppfatta den snabbhet och lätthet med vilken räkneorden böra uttalas är följande: barnen lyfta händerna, som hållas på ungefär skulderbredds avstånd från varandra, uppåt ungefär i pannhöjd, armbågs-, hand- och fingerleder böjda och riktade framåt. Vid utsägandet av numren göres en hastig kaströrelse med händerna i riktning framuppåt, varefter armarna omedelbart åter föras till utg. (växelvis sträckn. och böjn. av armbågsleden). Jmfr del I, uppl. 1, sid. 278, bild 22; uppl. 2 sid. 214, bild 27. Undervisningsbild: numren »kastas» lika snabbt och lätt som händerna.

Ledens öppnande och utryckn.

Ledens öppnande och utryckn. i flankuppställn. Efter kommando.

Leden öppnas med två sidsteg under barnens höga räkning.

På särskilt kommando utföres utryckning, vid vilken udda och jämna nummer under hög räkning förflytta sig med ett steg utåt, ettorna till vänster, tvåorna till höger.

Uppmarsch till 2 genom kringtåg. Flankuppställn. Uppställn. på 1 led. Indeln. till två. Formeringar och uppmarscher

Från en vid ändan av genomtågslinjen angiven plats (till en början angiven genom märke) göra ettorna kringtåg åt vänster, tvåorna åt höger. Ettor och tvåor mötas vid genomtågslinjens motsatta ända (platsen angiven), varifrån genomtåg parvis sker. Det första paret går vid genomtåget fram till sin vanliga uppställningsplats, där gången fortsättes på stället, de följande göra på samma sätt med iakttagande av att avståndet, i förhållande till det framförstående paret, blir tillräckligt stort (1 armslängd). När alla par hunnit till sina platser, uppställda i raka led bakom varandra, kommenderas halt.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

Uppställn. på frontled (1, 2 eller flere led). Uppställn.

Barnen stå uppställda på raka led efter längd sida vid sida och på ett avstånd, som tillåter armarna att fritt röras framåt och bakåt.

Rättn. av leden i frontuppställn. med större avstånd. Avståndsrättn.

Till en början utföres rättningen sålunda, att barnen på tillsägelse: *rätta fötterna!* med blicken hastigt iakttaga, att tåspetsarna äro på en bestämd linje samt att fotvinkeln är riktig. På kommando: *Rättning höger!* vrides huvudet, utan att fällas framåt eller utan att bålen vrides, hastigt till höger, varvid barnen kontrollera att ledet verkligen är rakt och kroppen står fullt lodrätt. På kommando: *Mitt-åt!* vrides huvudet snabbt tillbaka framåt.

Rättn. av leden i frontuppställn. utan större avstånd.

a) — *helt avstånd.*

På kommando: *Helt avstånd rättning — höger!* står den yttersta på högra flygeln stilla. De övriga vrida huvudet hastigt åt höger samt förflytta sig på tå med korta, snabba och tysta steg rakt åt vänster, därvid lyftande högra armen

Avstånds-rättn.

utåt. Förflyttningen till sida fortgår intill dess att den lyfta armen är uträtad och endast fingerspetsarna beröra sidokamratens överarm. Huvudet hålles fortfarande vridet till höger och envar rättar in sig i linje med den första. Likaså förblir armen utåtlyft intill dess att på kommando: *Mitt-åt!* huvudet vrides framåt och armen snabbt och tyst sänkes. Äro leden flera utföres rättningen på samma sätt med den skillnad, att endast det främsta ledet med armarna mäter ut avståndet, medan de övriga rätta in sig rakt bakom kamraterna i detta led.

b) — *dubbelt avstånd.*

Se föreg. med den skillnad att förflyttningen till sida sker så långt, att båda armarna äro fullt uträtade.

Vändn.

Vändn. 90° i 2 t. m.

Vid vändning åt vänster lyftes på 1:sta t. m. vänster fotblad och höger häl obetydligt från golvet, varefter kroppen, genom ett spänstigt avtryck med höger fot, kringsvänges på vänster häl medan höger tåspets fortfarande stöder mot golvet; på 2:dra t. m. flyttas höger fot med en lätt och kort stampning intill den vänstra. Vid kringsvängningen, som utföres med ryggen lång och huvudet högt uppburet, följa bål och armar med utan samrörelser.

Till en början utföres vändningen efter lärarinnans räkning, senare utföras båda t. m. i följd. Barnen utsäga härvid med skarp betoning *ett-tu!*

Vändn. 180° i 2 snabbt på varandra följande t. m.

Hög räkning.

Vid vändning helt vänster utföres hastigt, men tillika mjukt och lugnt, en kringsvängning på vänster häl under det höger fotspets samtidigt gör ett energiskt avtryck, varefter foten snabbt föres intill den vänstra. Under kringsvängningen hållas höftlederna sträckta, bålen lång, axlarna i horisontalplanet, huvudet högt uppburet, armarna ledigt intill sidorna. Barnen övas att efter fullbordad vändning stå fullt stilla utan känsla av styvhet och med blicken fast riktad framåt.

Vändn. 90° under gång på stället.

Kommando: *Vänster—om! ett! tu!* Under gången på stället kommenderas *vänster—om!* medan vänster och höger

fot utföra stegen. På *ett* utföres vändningen, varvid vänster fot nedställes i den angivna riktningen; på *tu* flyttas höger fot intill den vänstra, till en början med en lätt stampning, varefter gången på stället fortsättes. Vändn.

Avbrytes gången efter vändningen kommenderas *vänster om—halt! ett! tu!* varvid *vänster om* utsäges för vänster steg, *halt* för höger steg — *ett*, *tu* såsom ovan. Kommandosättet: portamento (jmfr del I, uppl. 1, sid. 189 och följ.; uppl. 2 sid. 147).

Indeln. till nummer. Frontuppställn. Indeln.

a) *Indelningen göres i varje led särskilt för sig.* Härvid iakttages att indelningen i det främre ledet måste vara slutförd innan det bakomstående, på tillsägelse, begynner.

Den yttersta i ledet på högra (vänstra) flygeln vrider hastigt huvudet åt vänster (höger) och säger *ett!* varefter huvudet snabbt vrides tillbaka framåt; den bredvid stående kamraten gör på samma sätt, sägande *tu!* I likhet härmed fortgår indelningen utefter hela ledet.

b) *Indelningen göres i främre (=första) ledet.* Barnen i det bakomstående ledet erhålla samma nummer som den framförstående kamraten i det främre ledet.

Ledens öppnande vid uppställn. i 4 flankled. Ledens öppnande och utryckn.

Leden öppnas antingen till *ett* eller *två* stegs avstånd. I förra fallet uttaga de yttre i varje »fyrmannaled» två steg (2 t. m.), de inre ett halvt ($^1/_2$) steg utåt; sistnämnda steg göres på 2:dra t. m. I senare fallet uttaga de yttre tre steg utåt (3 t. m.), medan de inre på 3:dje t. m. uttaga ett steg. Vid slutandet av leden börja alla samtidigt.

Uppmarsch till 2 (3, 4) genom tvärvändn. Formeringar och uppmarscher

Uppställn. på 1 led. Indeln. till två (tre, fyra). Vid gång i kringtåg göra ettor och tvåor (treor, fyror) på kommando vid ändan av genomtågslinjen 90° vändn. samt fortsätta omedelbart gången på 2 (3, 4) led genom salen. Vändningen utföres samtidigt, så att de till samma tvärled hörande kunna göra genomtåget sida vid sida ända från början.

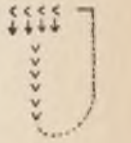


Bild 1.

På liknande sätt kan vid uppställn. på 1 led i salens mitt gång med kringtåg två (tre, fyra) i bredd utföras. Vid ge-

Formeringar och uppmarscher

nomtågslinjens övre ända utföra ettor och tvåor (treor, fyror) vändn. 90° åt angiven sida, varefter kringtåget fortsättes på två (tre, fyra) led runt salen.

Uppmarsch till 4 genom kringtåg. Flankuppställn.

Uppställn. på 2 led.

Utföres i överensstämmelse med föreg. övn. med den skillnad att kringtåget sker parvis och genomtåget i slutna fyror under god rättning i varje led. Avståndet mellan fyrorna, efter slutfört genomtåg, dubbelt så stort som vid genomtåg parvis.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

Formering av led och uppmarscher

Vändn. 90° och 180°.

Om vändn. jmfr sid. 50 med den skillnad att vändningarna nu försiggå under tyst räkning och utan stampning på slutsteget.

Vändn. 45°. 2 t. m.

På kommando: *Halvt vänster—om!* utföres vändningen i likhet med 90° vändn. i 2 t. m.

Härvid är att märka att fotvinkeln efter slutförd vändning icke får vara större än densamma är vid grundställning. 45° vändning begagnas sålunda icke — såsom brukligt varit — för att underlätta inövningen av fotflyttningar och utfall i riktning framutåt, utan upptages endast för att vid sammanträngda uppställningar bereda plats för utförandet av vissa rörelser, t. ex. armsträckn. utåt i uppställn. på slutna flank- eller frontled.

Sidomställn. i flankuppställn. 2 t. m.

a) — till 2 led från uppställn. i 1 flankled.

Indelning till två. På kommando: *Vänster sidomställning till två — gå!* stå alla med nummer *ett* stilla, de som erhållit nummer *två* stiga ett steg i riktning vänster framutåt och intaga plats bredvid den stillastående kamraten. Steget

uttages på fotbladet, den fot, åt vars sida förflyttningen sker, börjar; slutsteget göres till en början med lätt stampning. Sidomställningen inövas sålunda, att tvåorna i tur och ordning utföra densamma, först efter kommando, senare i takt. Efter helomvändning inövas sidomställningen på samma sätt med ettorna. Formering av led och uppmarscher

Inryckning från sidomställning utföres i 2 t. m. På kommando: *Bakomställning till ett led — gå!* uttaga barnen ett steg i riktning snett bakåt tillbaka till sin plats i ledet, varefter den andra foten föres intill den flyttade foten.

b) — *till 4 från uppställn. i 2 flankled.*

Jmfr föreg. med den skillnad att sidomställn. sker parvis efter indelning till två. Paren med nummer två förflytta sig i riktning framutåt till uppställn. sida vid sida med ettorna (sidomställn.). Stegen uttagas korta (tre steg med slutsteg på fyra). Vid inryckning tillbaka till två led förflytta sig paren med nummer ett tillbaka till sin plats i ledet (framomställn.).

Uppmarsch ledvis tvärs genom salen.

Uppställn. på *ett* flankled längs salens ena långvägg. Indeln. till 4. På kommando: *Ledvis tvärs genom salen — gå!* förflytta sig alla med nummer *ett*, åtföljda av nummer två, tre och fyra vinkelrätt från ettornas plats tvärs genom salen till den vanliga uppställningsplatsen för antingen slutna eller öppnade led. Se bild 2.

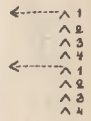


Bild 2.

Armövningar.

Armböjn. -sträckn. -slagn. — Armlyftn. -för. -svängn. -pendl. Armrulln. -vridn. -vippn. — Blandade armövn.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Hissa och hala.** Rytmisk armövn. Efterhärmningsrörelse.

Knäsitt. utg. Barnen föreställa sig att de hissa upp ett tungt föremål. De omfatta draglinan med ett fast grepp. Händerna — knutna — lyftas framåt ett stycke från kroppen, den ena ovanför den andra. I denna utg. utföres med armarna och efter lärarinnans förebild kraftiga halningsrörelser, varvid händerna föras uppåt förbi varandra i lodplanet. Se bild 3. På samma sätt utföres på tillsägelse kraftiga halningsrörelser i riktning nedåt i lodplanet.



Bild 3.

För att höja energien ledsaga barnen rörelsen med taktfasta utrop: *ett! tu!* eller *hej! hej!* eller också sjunga de en frisk och taktfast »halningsvisa». Övningen kan kombineras sålunda, att barnen under halningen småningom resa sig till knäst., för att därefter på samma sätt åter sänka sig till knäsitt.

Skjuta.

Böjstötst. dubbel (enkel) armsträckn. i någon av riktningarna utåt, framuppåt, framåt. Efter kommando 2 t. m. i följd. Om böjstötst. utg. se formgiv. övn. 2:dra året, sid. 67.

På kommandoordet *fyr!* göra barnen, med händerna fast knutna, på 1:sta t. m. en kraftig armsträckning i en given riktning, samtidigt klart och skarpt utropande: *piff!* På

2:dra t. m. vid utsägandet av *paff!* böjas armarna åter till utg. Fordran på rörelseriktningens renhet ifrågakommer ej, däremot bör huvudets hållning vara god. Senare »avskjutas» två, tre, fyra o. s. v »skott» efter varandra i en given riktning eller i fria riktningar efter individuellt förgottfinnande. Lekformer

Slå eld.

St. armsträckn. uppåt och omedelbar föring samma väg nedåt. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Kroppen föreställer plånet och armarna stickan med tändsatsen. Vid eldslagningen, som utföres på särskilt tillsägelseord, stryka händerna eller rättare sagt de lätt böjda fingrarna hastigt utefter sidorna, varefter armarna kraftigt sträckas uppåt under det barnen återgiva ett väsande *s-c-h-i-u-h.* Den sträckst. ställningen bör utgöra blott ett genomgångsmoment. Omedelbart efter dess intagande »stryka» händerna tillbaka ned utefter sidorna. Se bild 4. För att uppehålla energien utsäger lärarinnan vid övningen med skarp betoning *upp! ned!*



Bild 4.

Raketen. Efterhärmningsrörelse. Senare efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Böjkorssitt. hastig glidande och energisk armsträckn. uppåt med en handklatsch över huvudet (om handklatsch se sid. 61) *omedelbart åtföljd av långsam armsänkn. utåt-nedåt,* under vilken sistnämnda händerna hållas mjukt kupade och armbågslederna något avslappade. Se bild 5.



Bild 5.

Undervisningsexempel: *»Vi fyra av raketer, vilka flyga högt upp och långsamt falla ned som röda, gula och vita bollar.»* Den lärarinna, som lyckas återgiva de få ord, som avse att sätta barnen in i leken, med rätt betoning och med en rytm, som sammanfaller med de olika rörelsemoment, som skola utföras, får utan vidare barnen helt med sig. Utförandet präglas av energi, behärskning och form. — Barnen återgiva med rösten vid armsträckningen uppåt ett skarpt *t-j-i-t-t-t,* vid sänkningen åter ett mjukt, långt utdraget *s-ch-sch-sch*-ljud.

Lekformer **Armlyftn. och -föringar i korta rörelsebanor — »Små flygrörelser».** Efterhärmningsrörelse.

I *korssitt.*, *knäst.* och *st. utg.* utföra barnen, efter lärarinnans förebild, små snabba armrörelser i olika plan, varvid fingrarna, som hållas obetydligt böjda, lätt beröra underlaget — hjässa, panna, axlar, höfter, ben, o. s. v. — eller få barnen göra flygrörelser »ut i luften» t. ex. från hjässfäste till famnst. Händerna »flyga» från en punkt till en annan.

Lärarinnan bör i sin undervisning åskådliggöra armrörelsernas utförande med lätthet, spänstighet och flykt. Då kommando för en »flygrörelse» gives, beröra de böjda fingrarna med ett kort, men relativt högt återstudsande anslag underlaget — svikten bör förnimmas i armens alla leder. Omedelbart härefter »flyga» armarna livfullt men tillika behärskat till nästa »vilopunkt». Att märka är, att »nedslaget på vilopunkten», för att elasticiteten i rörelsen skall kunna bibehållas, sker så vitt möjligt vinkelrätt mot underlaget. För varje flygrörelse utropar lärarinnan livfullt och klart *nu!* varefter hon själv, efterföljd av barnen, utför densamma. God hållning iakttages. Sålunda tagna äro armrörelserna förträffliga förberedande övningar icke allenast till olika utg. med armarna (armböjn., hjässfäste, famnst. etc.) utan även till ett utförande som »tänder», livar och formar.

Flyga. Rytmisk armövn.

a) *Flygn. med korta vingslag.*



Bild 6.

Böjst. utg. Vid flygningen lyftas och sänkas överarmarna, utan att den böjst. ställningen för övrigt förändras (se bild 6), lätt och i rätt snabb takt eller utföras små hastiga armrullningar framåt-uppåt-utåt och nedåt (rörelse i skulderleden). Underarmar och händer hållas härvid fullt passiva. Rörelsen inövas i *kors-* eller *knäsitt.* (»de små kycklingarnas eller fågelungarnas flygförsök»). Flygningen kan, så snart den är inövad, utföras under förflyttning framåt.



Bild 7.

b) *Flygn. med långa vingslag.*

St. utg. med armarna utåtlyfta varvid armbågs- och handleder hållas avslappade och fingrarna lätt böjda med tummen mot pek- och långfingret. Se bild 7. Vid flygningen lyftas och sänkas armarna (rörelse i skulderleden) i

lugn, jämn takt under det armbågs- och handlederna växelvis mjukt böjas och sträckas. Handflatorna nedåtvända. Lekformer

Bilden av fåglarnas flykt (långa vingslag) kan varieras med leken *flyga i aeroplan.* Barnen, som föreställa flygare, intaga *kroksitt. utg.* på golvet. De utåtlyfta armarna föreställa maskinens vingar och tillika den arbetande motorn. *Motorn arbetar:* På lämplig tillsägelse turvis lyftas och sänkas armarna (korta rörelsebanor) eller utföras små armrullningar medan barnen med rösten återgiva motorns surrande ljud. *Glidflykten:* De utåtlyfta armarna (planets vingar) hållas orörliga, armbågs-, hand- och fingerleder uträtade. Barnen återgiva med slutna käkar det ljud, som uppstår under flygmaskinens vinande fart genom luften. Senare utföres övningen under förflyttning med korta, hastiga löpsteg framåt på tå.

Kasta boll. Fingerad boll.

St. kaströrelser med armarna.[1])

Barnen föreställa sig att de hålla en boll i högra (vänstra) handen. På tillsägelse kastas bollen på 1:sta t. m. uppåt för att omedelbart därpå på 2:dra t. m. fångas med båda händerna. Se bild 8. Kastet sker med den kupade handens insida uppåtvänd, fångandet med underarmarna och de kupade fingrarna riktade uppåt. Båda händerna övas lika. Fångandet kan även utföras med en hand.



Bild 8.

Det utmärkande för kaströrelser är det korta, energiska »avtrycket» med armen — en fjädringsrörelse i armens leder, liten och snabb, men full av intensitet. Varje barn som deltagit i bollekar har mer eller mindre starkt upplevat kaströrelsernas (slungandets) charm.

Gungan.

Rytmisk armövn. *Knäsitt., knäst. utg.*

Gungan är känd av varje barn. Såsom förebild för armsvängningar är gungan en av de bästa.

Vid *armsvängningen* är rörelseenergien förlagd till skulder-

[1]) Vid lekformer sådana som denna, där högra handens färdighet avgjort för de flesta är betydligt större än den vänstra handens, utföres rörelsen först med höger hand.

Lekformer

leden, medan armbågs- och handleder hållas uträtade utan minsta känsla av spänning. Fingrarna hållas lätt böjda och med ryggsidan vänd framåt. Armarna svängas vid leken lugnt och jämnt framåt och bakåt, dock så, att varje rörelsebana framåt göres obetydligt längre än den föregående (gungan får större och större fart). På bestämt t. m., t. ex. på det 7:de, kretsa armarna runt (gungan har av farten svängt runt). Se bild 9. Övningen avstannar härvid för att på ny tillsägelse åter upprepas. — Leken skall ledas på ett sätt, som uppehåller fantasien. Barnen måste kunna uppleva gungandets fröjd.



Bild 9.

Den lilla väderkvarnen. Efterhärmningsrörelse.

Knäsitt. (*knäst.*) *utg. med lätt knutna händer armkretsning.* Se bild 10.



Bild 10.

Undervisningsexempel: *Kvarnen bygges.* Den måste timras väl och stå på fast grund (barnen utföra med händerna knutna små bultningar på överben och kropp). Överst prydes kvarnen av en kula (huvudet), som även den måste vara väl fastgjord för att ej blåsa ned (barnen upplyfta från marken den fingerade kulan och låtsa sätta den på sin plats samt utföra med fingerspetsarna lätta bultningar runt halsen). På samma sätt fastgöras vingarna (armarna) med lätta bultningar. *Kvarnen mal.* Till en början göras långsamma, tunga armkretsningar (vinden har svårt att få kvarnen i gång); småningom bliva kretsningarna allt snabbare och lättare. För att höja rörelseenergien under leken föreställa sig barnen att vindens styrka småningom tilltar. Lärarinna och elever »måla» härvid vindens sus genom att inlägga olika tonfärg i rösten.

Simma. Rytmisk armövn. Efterhärmningsrörelse.

Barnen återgiva fritt taktfasta simrörelser med armarna, till en början i *sitt.* och *st. utg. på stället,* senare under *korta löpsteg framåt.* Vid simrörelserna hållas handflatorna oavbrutet vända nedåt. Det gäller att få barnen att utföra synnerligast 1:sta t. m. (sträckningen av armarna framuppåt) med en flykt och fart, som ger dem illusionen av kroppens snabba glidning genom vattnet.

Undervisningsexempel. Följande lärarinnan springa bar-

nen med korta löpsteg och under simrörelser med armarna framåt i kringtåg på ett led. Känslan av vattnets friskhet, dess upplivande inverkan, framkallas genom lärarinnans livfulla sätt och friska röst. Hon söker göra leken så omväxlande som möjligt: »*Vem kan simma med huvudet riktigt väl uppburet?*» — — — »*Nu försöka vi göra riktigt långa simtag med armarna*» — — — »*Vi simma i stora vågor*» (barnen utföra i sistnämnda fall korta skutthopp under löpningen) – – – – »*Nu dyka vi ned*» (hopp till nigsitt.) o. s. v. Lekformer

Rita bokstäver och siffror i luften.

Sitt. och *st. utg.* Till en början föreslår lärarinnan endast trycktyper för stora bokstäver, t. ex. A, B, D, E o. s. v. (Bokstäverna kunna för små barn ritas för på tavla eller golv.) Barnen utföra med båda händerna samtidigt och med armarna lyfta utåt (famnst. med god form förstärker rörelsens formande inverkan) först de lodräta strecken, därefter de bågformiga linjerna. Exempel bokstaven B. De lodräta strecken utritas i riktning nedåt, se bild 11, mom. a; de bågformiga linjerna utritas under en liten armföring bakåt, se mom. b. — Bokstaven E: utritandet av det lodräta strecket; av de vågräta strecken utritas det översta först.

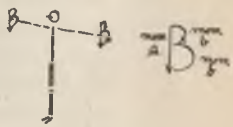


Bild 11.

Vid skrivstil, antingen det är fråga om stora eller små bokstäver, efterbildar rörelsen fullständigt det vanliga sättet att skriva, likaså vid efterbildandet av siffror. Barnen ropa vid ritningen *A*, *B*, *D* o. s. v.

Senare skrivas kortare ord; barnen få t. ex. skriva sina egna namn. Här kommer armarnas rörelsebana bakåt att bliva rätt stor. Lärarinnan uppmanar barnen att försöka få alla bokstäver att »hålla sig» på raden.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Armböjn. (*Böjst. utg.*) Se bild 12. Böjn., sträckn., slagn.

I st. utg. med fingrarna slutna och lindrigt böjda samt med tummen lätt tryckt mot pekfingrets yttre sida föras händerna hastigt rakaste vägen upp till lätt stöd med fingerspetsarna mot yttre sidan av axlarna. Vid föringen

Böjn., sträckn., slagn.

lyftas överarmarna något, så att armbågarna vid böjst. äro på omkring 18—20 cm:s avstånd rakt utåt från kroppen. Handlederna »mjukt» böjda, skuldror, rygg och bröstkorg såsom vid grundställn. Vid återgång till st. sänkas händerna snabbt och lätt yttre vägen ned.

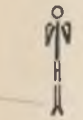


Bild 12.

Armböjn. inövas efter kommando och rytmiskt. Det rytmiska utförandet bör präglas av den elasticitet och spänstighet, om vilken närmare framhållits i lekformen »Små flygrörelser», sid. 56.

a) *Ryggligg. utg. med armarna ett stycke utåt från kroppen.* Armar och händer vila mot golvet, handflatorna vända uppåt. Vid intagandet av böjställn. föras händerna hastigt till ett lätt slag med fingerspetsarna (böjda fingrar) upp mot axlarna utan att armarna höjas från golvet. Återgången till utg. sker på överensstämmande sätt.

Då övningen utföres rytmiskt, sker återgången från böjställn. sålunda, att händerna med ett lätt och återstudsande slag beröra benens yttre sida. Barnen beledsaga övningen med ett spänstigt (staccato betonat) *ett, tu, ett, tu.*

b) *Knäsitt.* (*knäst., st.*) *växling mellan armböjn. och sänkn. till handklatsch mot överbenens yttre sida.* Rytmisk övn.

Vid övningen tillses att sviktrörelsen i skulderleden (lindr. lyftn. och sänkn. av överarmen) oavbrutet fortgår.

Famnst. armböjn. och sträckn. utåt. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Under iakttagande av god hållning föras händerna snabbt och lätt genaste vägen till böjst. för att omedelbart därpå energiskt och med kraft sträckas rakt utåt till famnst. Barnen ledsaga övningen med ett skarpt och energiskt uttalat *ett — **tu!*** Under armsträckningen äro alla behövliga muskler i fullt arbete, men så snart denna är färdig får onödig muskelanspänning i skulder- och armleder ej fortgå. Detta måste till en början ofta i famnst. utg. kontrolleras. Lärarinnan säger t. ex. »vifta med händerna», »rulla handlederna», »böj hastigt underarmarna» o. s. v. (jmfr små kontrollerande rr. del I uppl. 1 sid. 299; uppl. 2 sid. 231).



Bild 13.

Armsträckn. utåt inövas i *kors-* och *ridsitt.* samt i *knäst.*

St. armböjn. under ett lätt slag med fingerspetsarna mot axlarna och armsträckn. utåt. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Böjn., sträckn., slagn.

Övningen utföres t. ex. i 3 t. m. På 1:sta t. m. göres ett lätt och fjädrande slag med böjda fingrar mot axlarna (ackordslag) vilket slag omedelbart på 2:dra t. m. upprepas, varefter armarna hastigt och kraftigt uträtas till famnst. utg. (2:dra t. m.). På 3:dje t. m. paus. För varje serie gives nytt kommando. (*Inövn. av lätt, elastisk armböjn.*)

St. armböjn., sträckn. utåt och sänkn. Efter kommando 3 t. m. i följd.

Efter armböjningen och den energiska armsträckningen utåt föras armarna på 3:dje t. m. lugnt intill sidorna. Barnen böra bibringas känslan av att armarna av egen tyngd »falla ned».

Handklatsch. Lyftn., för., svängn., pendl.

Vid handklatsch vidröra händerna (handen) med slutna och fullt uträtade fingrar samt under »fjädring» i arm- och handleder ett ögonblick den yta (hand, ben, bål, golv o. s. v.) mot vilken beröringen sker för att omedelbart härefter återstudsa. Om betydelsen av handklatsch såsom upplivande och energitillförande moment jmfr del I, uppl. 1, sid. 297; uppl. 2 sid. 229.

Handklatsch utföres i *kroksitt.*, *korssitt.*, *nigsitt.* och *st.* utg. med god form.

a) *Kroksitt. handklatsch växelvis framåt i linje med ansiktet och mot golvet.* Rytmisk övn. i 2 (3—4) t. m.

Under lindr. böjn. i armbågslederna beröra handflatorna varandra med ett (2 el. 3) lätta, spänstiga och hörbara slag framför bröstet för att omedelbart härpå beröra golvet ett stycke utåt från kroppen.

b) *Kroksitt. handklatsch växelvis mot knäna, framför bröstet och mot golvet.* Rytmiskt i 3 t. m.

c) *Nigsitt. handklatsch växelvis mot bröstet och mot knäna.* Rytmiskt i 2 t. m.

d) *St. handklatsch växelvis framför bröstet* (*armbågslederna något böjda*) *och mot överbenens yttre sida.* Rytmiskt i 2 t. m. Se bild 14.



Bild 14.

Lyftn., för., svängn., pendl.

St. armlyftn. utåt. (*Famnst. utg.*) Efter kommando, senare rytmiskt.

Armarna, med fullt uträtade leder, lyftas snabbt och lätt utåt i linje med axlarna, handflatorna vända nedåt, fingrarna uträtade eller löst knutna [1]). Vid lyftningen, som göres utan spänning (armarna »flyga» utåt), förbliva axlarna väl sänkta. Armsänkningen göres behärskad (armarna »falla» lugnt ned) och under känsla av att kroppen växer. Se bild 15.



Bild 15.

I den famnst. utg. övas *rytmiska armsänkningar och lyftningar tillbaka till utg.* bestämt antal t. m. i följd, varefter barnen stanna i famnst. utg., som till form och frigjordhet kontrolleras.

Famnst. armsänkn. med handklatsch i sidan och omedelbar lyftn. tillbaka utåt. Efter kommando; senare efter kommando bestämt antal, t. ex. 3, t. m. i följd.

På kommandoordet *nu!* eller något annat kort ord, som lätt kan utsägas ljust och »spänstigt», sänkas armarna snabbt till en hastig handklatsch mot benens yttre sida för att omedelbart »återstudsa» till famnst. (spänstig armlyftn.). Barnen beledsaga övningen med ett glatt och »spänstigt» utropat *hej! nu!* eller dyl.

Nytt kommando gives så snart lärarinnan övertygat sig om att den famnst. utg. så vitt möjligt är formren.

Senare utföres 2—3 ggr handklatsch i följd. Efter det sista slaget »återstudsa» armarna tillbaka utåt till famnst. Vid flere ggr i följd upprepad klatsch tillses att varje slag blir spänstigt, armarna återstudsa för varje gång något utåt. Barn hava nämligen stor benägenhet att göra armarna styva, varigenom slagen bliva ospänstiga och hårda.

Famnst. handklatsch framför bröstet och omedelbar återgång till utg. Efter kommando 1 t. m.

Utan att axlarna höjas eller att kroppens hållning för övrigt rubbas föras armarna med något böjda armbågsleder hastigt framåt så långt att händerna ett ögonblick smällas samman framför bröstet med fingerspetsarna rik-

[1]) Förf. finner skäl att framhålla, att bättre resultat med hänseende till rörelseenergien i huvudleden (här axelleden) vinnes, om händerna hållas löst knutna.

tade uppåt. Omedelbart därpå »återstudsa» armarna tillbaka till famnst. utg. Lyftn., för., svängn., pendl.

St. med knutna händer »hammarslag» mot benens yttre sida. Rytmisk övn. i 1 t. m.

Hammarslagen utföras med kraft och tillika spänstigt mot underlaget. Händerna hållas hårt knutna, handlovarna vända framåt. Vid slaget i ovannämnda övn. träffar lillfingersidan av den knutna handen benens yttre sida med ett kort, spänstigt slag, varefter händerna omedelbart med kraft återstudsa ett stycke utåt från kroppen. Se bild 16. Styvaxlade barn tillåtas att utföra »hammarslagen» med handloven vänd inåt (mot benet).



Bild 16.

Knäsitt. (ridsitt.) armsvängn. fram-uppåt med händerna löst knutna. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Vid armsvängningen är handryggen vänd uppåt, armarna sträckta utan spänning, rörelseaktiviteten förlagd till axelleden. Axelbredds avstånd mellan händerna. Vid svängningen tillbaka fällas armarna med bibehållen uträtning av armbågslederna ned; rörelsebanan nedåt går något bakåt förbi kroppen. Se bild 17. Barnen beledsaga övningen med ett energiskt uttalat ***u-p-p,*** *ned.*



Bild 17.

Böjst. armvickn. Rytmisk övn.

De rytmiska armvickningarnas ändamål är att frigöra skulderleden. I böjst. utg. föras armbågarna växelvis utåt och tillbaka inåt i jämn, relativt snabb takt, utan att utgångsställningens form förändras, fingerstödet mot axlarna rubbas eller armbågsledernas rena riktning utåt förvanskas. Barnen räkna vid armrörelsen med ljust tonfall staccato *ett, ett, ett* o. s. v. Rulln., vridn., vippn.

Böjst. armrullning. Rytmisk övn.

Vid armrullningen, som sker i livlig, individuell takt, hållas fingerspetsarna alltjämt kvar mot axlarna. Barnen tänka sig att de med armbågarna »rita» jämna, runda, små cirklar. Armbågarna föras vid rullningen framåt, uppåt, utåt, bakåt och nedåt utan att armbågarna tryckas intill sidorna. Utgångsställningens goda form bibehålles. Se bild 18.



Bild 18.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Vällingklockan.** Rytmisk övn. i 3 t. m.



Bild 19.

St. utg. med fattn. om det fingerade snöret i något över huvudhöjd. Se bild 19. Dragningen utföres med båda händerna samtidigt i lodriktningen nedåt i 3 t. m. På 1:sta och 2:dra t. m. utföras två korta, energiska dragningar nedåt, på 3:dje t. m. en djup och kraftig dragning ända ned. Barnen beledsaga övningen, som utföres under god hållning, med ett taktfast *väl-lin-**gen,*** härvid starkast betonande slutstavelsen.

Ångmaskinen.

a) *Ångmaskinen arbetar; säkerhetsventilen öppnas. Böjknäsitt. armsträckn. uppåt med knutna händer; sträckknäsitt. långsam armsänkn. yttre vägen ned.*

Under armsträckningarna och -böjningarna, som utföras med största kraft rytmiskt en stund i följd, uppgiva barnen taktfasta ***tjuh**-tjuh*-rop. På lärarinnans tillrop: *Ventilen upp!* sänkas armarna från den sträckknäsitt. ställn. långsamt och med lugn behärskning — händerna lätt knutna — yttre vägen ned (ångan strömmar ut). Denna rörelse beledsagas med väsande *s-c-h-sch*-ljud.

b) *Lilla motorhjulet.* Rytmisk övn.



Bild 20.

St. utg. med överarmarna ledigt utefter sidorna och underarmarna böjda i ungefär rät vinkel, händerna framåtriktade och knutna. Se bild 20. I denna ställning utföras kretsformiga rörelser (i skulderleden) framåt-uppåt och bakåtnedåt, varvid barnen alltjämt försöka bibehålla underarmar och händer riktade framåt i horisontalplanet. Barnen återgiva under rörelsen ångmaskinens »flåsande» ljud medelst hörbara, kraftiga utandningar.

Blinkfyren.

Böjst. armsträckn. uppåt och långsam armböjn. Rytmisk övn. i 8 t. m.

Det starka, högt och vitt nående ljusknippet vid momentet

för fyrens blinkning återgives av barnen genom en hastig och kraftig armsträckn. rakt uppåt (1:sta t. m.). De bestämda tidsintervallerna mellan blinkningarna återgivas genom ett långsamt återgående till armböjn. (2:dra till 7:de t. m.). På 8:de t. m. inlägges en paus i den böjst. utg. Denna paus utgör icke allenast en kontroll av formen utan har även sin psykologiska betydelse genom att giva barnen den ro och koncentration, som bör föregå varje ny kraftimpuls.

Såga timmer.

Böjstötst. armstötn. uppåt. Rytmisk armövn. i 2 t. m. Om böjstötst. se formgivande övn. sid. 67 med den skillnad, att händerna hållas i förlängning av de lodrätt uppåtriktade underarmarna.

Uppställn. parvis med vändn. mot varandra. Barnen föreställa sig att de hantera en stor timmersåg, i vardera ändan försedd med tvärhandtag. Sågningen försiggår i lodplanet. Rörelsen består i växl. mellan kraftiga taktfasta armstötningar uppåt och armböjn. tillbaka till utg. Såväl vid armstötningen som vid böjningen hållas händerna knutna och handlovarna vända framåt. Vid momentet för armböjningen böjas även knäna lindrigt under det hälarna samtidigt lyftas från marken. Vid armstötningen uppåt uträtas knäna kraftigt. Den ena i paret böjer, medan den andra sträcker, och tvärtom. Se bild 21. Under rörelsen återgiva barnen så kraftigt som möjligt det för sågning karakteristiska ljudet.



Bild 21.

Pendeln. Rytmisk armövn.

Knäsitt., knäst., st. utg. Händerna hållas lätt knutna med handryggen vänd framåt. Armarna — med armbågslederna uträtade utan känsla av spänning — svängas lugnt framåt och bakåt i relativt korta banor och i jämn takt. Vid pendlingen framåt bibehålles axelbredden, vid pendlingsbanan bakåt, som är mycket liten, passera händerna nära intill kroppen. Se bild 22. Pendlingsrörelsen sker endast i skulderleden. Lärarinnan försöker bibringa barnen känslan av att pendelsvängningarna gå s. a. s. av sig själva och likaså av att tyngden är förlagd till pendelns ändpunkt. För att åskådliggöra det sistnämnda kunna barnen vid inövandet av



Bild 22.

Lekformer

rörelsen få hålla ett föremål i händerna (ärtpåsar el. dyl.). Tankens förläggande till den »rätta» punkten är oftast nog, då det gäller att rent automatiskt uppnå ett bestämt mål vid rörelsens utförande. Barnen beledsaga övningen med ett ljust och fast *tick-tack*.

Hugga sten. Rytmisk armövn. i 3 t. m.

Ridsitt., fotst. framåt med fri form. Ena handen föreställes hålla mejseln, den andra hammaren. Händerna äro i utg. knutna och den ena på den andra. I sitt. utg. hålles mejseln (den undre handen) på motsatt sidas knä; i st. utg. hållas händerna lyfta ett stycke framom kroppen och mitt för densamma.



Bild 23.

Huggningen tillgår sålunda, att den övre handen på 1:sta t. m. med ett kort, spänstigt, återstudsande slag träffar den undre. På 2:dra t. m. upprepas slaget. Omedelbart efter det handen återstudsat föres armen på 3:dje t. m. med kraft och energi under stark tänjning i en kretsformig bana nedåt-bakåt-uppåt-framåt mot den fingerade mejseln, varvid serien begynner på nytt. Se bild 23. Rörelsen fortgår rytmiskt i lugn takt intill dess att halt kommenderas.

Den stora väderkvarnen. Rytmisk armövn.

Grenst. armkretsning. Jmfr Den lilla väderkvarnen 1:sta året sid. 58.

Handgång bakåt i fingerad vågstege. Rytmisk armövn.

Den fingerade hängningen återgives genom intagande av sträckst. utg. med händerna knutna och handlovarna vända mot varandra. Vid handgången, som sker under jämn, skarpt betonad räkning, förflytta sig barnen bakåt på tå med små steg under det vänster och höger arm växelvis föres bakåt förbi den andra med korta, energiska tag. Huvudet föres starkt bakåt så att barnen med blicken kunna iakttaga om händerna flyttas med jämna, lika långa tag.

Undervisningsexempel: »*Hoppa raskt upp till hängning i stege med fattning om skalmarna — nu!*» Barnen utföra ett spänstigt svikthopp på stället, samtidigt sträckande de knutna händerna uppåt. »Hänga ni gymnastiskt och vackert med huvudet väl uppburet, axlarna sänkta o. s. v.? — *Förflyttning*

bakåt — nu!» Barnen utföra den ovan beskrivna rörelsen, härvid räknande högt *ett! tu! ett! tu!* »Flytta händerna med lika långa tag, annars kommer kroppen lätt i svingning och ni falla ned från stegen — *Halt! Ned — spring!»* Barnen utföra under det armarna sänkas ett fritt hopp på stället till *nigsitt. utg.*, varifrån de på särskild tillsägelse resa sig upp till stående utg. Lekformer

Fart, energi och beslutsamhet bör prägla såväl undervisningssätt som utförande.

Trollyktan.

Famnst. med knutna händer armvridn. utåt och inåt. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Bilden av trolljuset, som ömsom blixtrar till och försvinner, ger barnen intresse att utföra armvridningarna med tillbörlig energi. Övningen beledsagas av ett högt, energiskt och avklippt uttalat *ljust!* (vridningen utåt) och ett mera dämpat *mörkt!* (vridningen tillbaka inåt).

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Böjstötst. utg. Se bild 24.

Böjn., sträckn., slagn.



Bild 24.

Utg. skiljer sig från böjst. endast därigenom, att händerna hållas knutna, varvid så snart fråga är om armsträckningar tagna från böjstötst. utg. fingerknogarna om möjligt beröra axlarna. Under senare år, då stötn. med knutna händer kan utföras med tillbörlig energi, föras händerna vid momentet för böjningen till vanlig böjst. utg.

Böjstötst. armstötn. utåt. Rytmisk övn. i 2 t. m.

På 1:sta t. m. göres armstötn. utåt, på 2:dra t. m. böjas armarna till utg. Vid armstötningen, som göres med största energi och kraft, bibehållas händerna knutna. Vid återgången till böjstötst. böjas armarna med kraft och med de knutna händerna göres ett kort och sviktande slag mot axlarna.

Armsträckn. uppåt. Sitt. och st. utg.

a) Böjstötknäsitt. armsträckn. uppåt. Knutna händer. Efter kommando, senare rytmiskt bestämt antal ggr i följd.

Böjn., sträckn., slagn.

Under det händerna bibehållas knutna, sträckas armarna kraftigt och snabbt uppåt, händerna på axelbredds avstånd från varandra, handlovarna vända inåt. Huvudet hålles väl uppburet, halsen lång. Ställningen, sedd i profil, skall utvisa att armarna äro i direkt förlängning av kroppens längdaxel, samt att huvudet hålles så mycket bakåtfört, att man endast ser en liten del av ansiktet, lika mycket av panna och haka. Då momentet för sträckningen kräver betydlig energi ledsagas det av barnens höga, skarpt och snabbt utsagda *nu!* eller *upp!*

Rytmiskt tagen göres övningen med bestämt antal sträckningar uppåt, t. ex. fem, varefter barnen stanna i sträcknäsitt. utg. Övningen utföres med hög räkning *ett och tu* o. s. v. intill ***fem***. Räkneorden utsägas vid sträckningen, bindeordet *och* vid böjningen. Innan den rytmiska övningen vidtager, tillsägas barnen att föra huvudet bakåt så långt att de med blicken kunna fixera den punkt (linje) i taket, dit händerna vid en rätt utförd armsträckning böra riktas.

b) *Böjknäsitt. armsträckn. uppåt.* Efter kommando, senare rytmiskt bestämt antal ggr i följd.

Jmfr föreg. med den skillnad att händerna intaga vanlig böjställning och att fingrarna helt uträtas vid armsträckningen. Kontroll av frigjordheten efter armsträckningen företages ofta.

c) *St. armsträckn. uppåt.* 1 t. m. Efter kommando.

Armarna föras hastigt utefter sidorna upp mot axlarna utan att stanna i den böjst. ställningen, vilken blott utgör ett kort genomgångsmoment, varefter de kraftigt sträckas uppåt. Sträckningen nedåt sker på liknande sätt. Barnen övas att utföra rörelsen med fart och energi utan att samrörelser i kroppen uppstå. Den sträckst. ställningen såsom sådan intages blott några ögonblick.

Böjst. 2 ggr armsträckn. utåt omväxl. med en gång fingerslag mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn. i 6 t. m.

I böjst. utg. sträckas på 1:sta t. m. armarna kraftigt utåt, på 2:dra t. m. göres en lätt armböjn. På 3:dje och 4:de t. m. upprepas armsträckningen och böjningen. På 5:te t. m. sänkas armarna till ett lätt och återstudsande fingerslag mot benens yttre sida. På 6:te t. m. föras armarna hastigt upp till böjställn. Om fingerslag se noten följ. sida.

Växl. mellan handklatsch över huvudet och mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn. i 2 t. m. Lyftn., för., svängn., pendl.

På 1:sta t. m. lyftas armarna snabbt och lätt yttre vägen uppåt så långt, att händerna med en smällande klatsch ett ögonblick beröra varandra. Med lång nacke föres huvudet så mycket bakåt, att barnen kunna se på händerna och med blicken kontrollera, att dessa mötas rakt ovanför huvudet och vid varje handklatsch peka mot samma punkt i taket. På 2:dra t. m. sänkas armarna åter snabbt och lätt samma väg nedåt så att händerna ett ögonblick med ett slag träffa benens yttre sida. Se bild 25. Vid handklatschen över huvudet hållas armbågslederna antingen lindr. böjda (bågformiga) eller fullt uträtade. Övningen utföres med fart men utan minsta hetstempo (icke knyckigt och irriterat). Takten hela tiden relativt lugn. Barnen utsäga vid rörelsen ett högt, ljust och »spänstigt» *ett! tu!*



Bild 25.

a) — *knäsitt., knäst. utg.*

b) — *st. utg.*

Famnknäsitt. (knäst.) armlyftn. utåt-uppåt. Efter kommando, senare rytmiskt i 2 t. m.

Under armlyftningen, som sker med raka armar och fingrar och med god hållning, vändas händerna småningom så att handflatorna vid fullbordad lyftning äro vända mot varandra (lillfingersidan av handen skarpt framåt). Händernas avstånd i sträcksitt. är axelbredd. Styvaxlade barn lyfta armarna så högt de kunna utan att formen förvanskas. Kommandoordet *lyff-t!* utsäges klart och bestämt *legato* (vilket kommandosätt avser att tvinga eleverna att, så vitt möjligt, uttaga rörelsebanan fullt ut).

Ackordslag och fingerslag. [1]) Sitt. utg.

Om ackordslag se närmare del I, uppl. 1, sid. 271; uppl. 2 sid. 209.

---

[1]) *Ackordslag* och *fingerslag* avse att uppöva energiska, spänstiga och frigjorda armrörelser. *Skillnaden* mellan ackordslag och fingerslag är egentligen den, att vid de förstnämnda äro handlederna avslappade och fingrarna böjda såsom vid spelning, vid de senare äro hand- och fingerleder uträtade. *Ackordslagen* utföras med själva fingertopparna, vilka vinkelrätt träffa

Lyftn., för., svängn., pendl.

a) *Korssitt. växl. mellan fingerslag utåt mot golv och ackordslag mot axlar.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

I korssitt. utg. göres på 1:sta t. m. fingerslaget mot golvet rakt till sida och så långt från kroppen armarnas längd tillåter, varefter armarna på 2:dra t. m. omedelbart efter slaget föras till ackordslag mot axlarna. Se bild 26, mom. a, b, c. God form bibehålles under övningen.

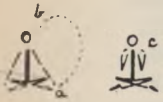


Bild 26.

b) *Famnkorssitt.* (*kroksitt.*) *armsänkn. till ett lätt fingerslag mot golvet och omedelbar lyftn. tillbaka till utg.* 1 t. m. Efter kommando.

Med sträckta armbågs-, hand- och fingerleder sänkas armarna snabbt till ett lätt fingerslag mot golvet, varefter de omedelbart spänstigt »återstudsa» till utg. Kommandoordet (*nu!*) uttalas kort, klart och spänstigt.

Senare utföres övningen med 2—5 fingerslag i följd, varvid rörelsebanans storlek vid återstudsningen är fri. Efter det sista slaget stanna barnen i god famnsitt. utg. (armarna i horisontalplanet). Jmfr famnst. handklatsch 1:sta året sid. 62.

c) *Korssitt. ackordslag växelvis utåt mot golv och mot knän.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

Ackordslagen utåt mot golvet utföras med lindr. böjn. även i armbågslederna. På 2:dra t. m. föras händerna i lindr. båge framåt-uppåt (konvexiteten uppåt) till ett spänstigt slag mot knäna.

Knäsitt. (knäst., st.) kaströrelser uppåt. Efter kommando.

Karakteristiskt för kaströrelser är, såsom redan i lekformerna 1:sta året sid. 57 påpekats, att de utföras genom en snabb och energisk fjädring i axel-, armbågs- och handleder (såsom vid ett bollkast). Aktiviteten är starkast vid rörelsebanans slutpunkt. Händerna hållas vid kaströrelsen kupade med handflatan vänd uppåt. Efter slutfört kast sänkas armarna utan minsta aktivitet (armarna »falla» ned).

---

underlaget. Vid *fingerslagen* lyftas och sänkas armarna varvid fingrarna — samlade och uträtade — hastigt och fjädrande beröra underlaget. Avtrycket sker med volarsidan av fingerspetsarna. Det åstadkommes genom en så snabb fjädring av finger- och handleder, att händerna omedelbart återstudsa från underlaget. Rörelsen utföres livfullt, ej mekaniskt och dött.

Vid ifrågavarande rörelse utföres kastet med kraft och energi uppåt i lodplanet. Armarna svängas hastigt under lindr. böjn. i armbågsleden framåt och något högre än horisontalplanet. Först vid slutet av rörelsebanan utvecklas den snabba, starka och koncentrerade energiutveckling, som giver kaströrelsen dess särprägel. Lyftn., för., svängn., pendl.

Knäsitt. armsvängn. framåt, framuppåt och uppåt till sträckknäsitt. utg. Efter kommando 3 t. m. i följd.

Händerna löst knutna, handryggen vänd framåt. Armarna svängas utan känsla av spänning framåt och tillbaka nedåt (1), fram-uppåt och tillbaka nedåt (2), sist med kraft uppåt till sträcksitt. (3), varvid händerna bibehållas knutna eller fingrarna uträtas och handlovarna vändas inåt mot varandra. Rörelsebanan vid riktningarna framåt och framuppåt fri. Den sträcksitt. utg. kontrolleras. Barnen räkna högt *ett och tu och* ***treee!*** Särskilt kommando för armsänkningen kräves.

Knäsitt. armsvängn. framåt och bakåt fortsatt i armkretsning främre vägen runt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Jmfr lekformen »Gungan» 1:sta året, sid. 57, men med den skillnad, att armsvängningen runt sker på vart 3:dje t. m. samt att rörelseserien omedelbart härefter — således utan ny tillsägelse — börjar på nytt. Vid armsvängningen runt, som göres med kraft och energi, skola barnen hava förnimmelsen av att de slunga ett föremål högt upp i luften. För att öka energimåttet utropa de för varje dylikt »slungkast» högt och klart ***t-r-e-e!*** Lugn och jämn takt.

Korssittande simövn. med armarna. Efter kommando, senare rytmiskt i 4 t. m. Se bild 27.

Utg. med armarna: Armarna framuppåtlyfta med händerna tätt intill varandra, handflatorna vända nedåt. På 1:sta t. m. göres huvudfälln. framåt under hörbar utandning (armarna förbliva orörliga i utg.); på 2:dra t. m. föras armarna utåt (händerna omvridas icke) och huvudet reses;

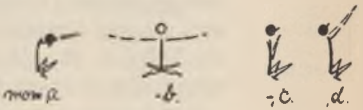


Bild 27.

Lyftn., för., svängn., pendl.

på 3:dje t. m. böjas armarna under det att händerna föras intill varandra framför bröstet (handflatorna peka fortfarande nedåt och överarmarna hållas ledigt utefter sidorna); på 4:de t. m. sträckas armarna framåt till utg. Utandningen kommer att ske på 1:sta t. m. under huvudfällningen framåt, inandningen under 2:dra — 4:de t. m. under nackresning och lindr. huvudböjn. bakåt.

Senare, då de olika momenten för övningen äro väl inövade, utföres densamma rytmiskt i en takt, som överensstämmer med den vid verklig simning brukliga. *Ett!* (momentet för huvudfällningen framåt), *tu!* (armföringen utåt), ***tre-e*** (armböjn. och den omedelbart därpå följande sträckningen framuppåt). Huvudets småningom skeende föring uppåt äger rum under tidmåtten tu, tre-e.

Rulln., vridn., vippn.

Famnkorssitt. armrulln. i små cirkelformiga banor. »Cirkelritning.» Rytmisk övn.



Bild 28.

I den famnkorssitt. utg. böjas fingrarna lätt, tummen hålles intill pek- och långfingret, som om fingrarna omslöte ett ritstift. Vid armrullningen (se bild 28) »ritas» små cirklar i luften, varvid barnen uppmärksamgöras på att trycket med »ritstiftet» bör vara jämnt, samt att armarna under övningen icke småningom sjunka nedåt. Rörelsen sker i skulderleden; armbågs- och handleder äro utan spänning. Till en början kontrollerar blicken (huvudvridn. v.) såväl att cirklarna tecknas med jämnt tryck som att dessa förläggas i rätt plan. Senare kontrolleras detta enbart med tanken.

Famnst. med knutna händer armvridn. utåt och inåt. Rytmisk armövn. i 2 t. m., inövas efter kommando.

I den famnst. utg. göres på 1:sta t. m. en kraftig armvridning »blixtsnabbt» utåt utan att armarnas ställning för övrigt ändras. Bilden av att kraftigt »regla ett lås» ger barnen en god föreställning om rörelseenergien vid vridningen. På 2:dra t. m. vridas armarna snabbt tillbaka inåt (händerna »återstudsa» tillbaka till utg.).

Armvridningar inövas till en början i *kors-*, *knä-*, *ridsitt. utg.*

Famnst. med lätt knutna händer armvippn. Rytmisk övn. Rulln., vridn., vippn.

Armvippningen, som försiggår i skulderleden och som består av växelvisa armlyftningar och sänkningar i ytterst små rörelsebanor utförda i hastig takt, är en starkt mejslande skulderövn. Se bild 29. Vid rörelsen hållas fingrarna lätt böjda med tummen mot pek- och långfingrets nagelfalang, skuldrorna sänkta och huvudet väl tillbakafört. Barnen utsäga under taktrörelsen ljust och staccato *ett, ett, ett.*



Bild 29.

Armvippn. inövas i *korssitt.*

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lilla ånghammaren. Lekformer

Ridsitt. (knäsitt., knäst., st.) utg. »hammarslag» växelvis mot benens yttre sida och mot axlarna. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I utg. hålla barnen händerna hårt knutna till hammare. På 1:sta t. m. göres ett kraftigt slag med händerna (lillfingersidan vänd inåt) mot benens yttre sida. Omedelbart efter slaget »återstudsa» händerna för att på nytt med ett kraftigt och spänstigt slag (2:dra t. m.) träffa axlarna, varvid tumsidan av de knutna händerna beröra dessa. Se bild 30. Barnen beledsaga den kraftiga armböjningen och återstudsningen med *tju-h-h—tju-h-h*-rop.



Bild 30.

Flugsnappare.

Efter det lärarinnan med några ord beskrivit den lilla flugsnapparfågelns snabbhet och skicklighet vid infångandet av insekter, vidtager leken. Den utföres i *stående utg.* Barnen sluta tummen, pek- och långfingret samman till en »fågelnäbb», varefter underarmen böjes upp mot överarmen. Se bild 31. På given tillsägelse, t. ex. *flyg!*, utföra barnen »pilsnabba» armsträckningar i 1 t. m. (sträckn. omedelbart efterföljd av böjn.) i olika riktningar och plan (efter fritt val), sålunda återgivande den lilla fågelns snappande efter insekter. Övningen utföres till en början ett visst antal ggr



Bild 31.

Lekformer i följd, t. ex. 10 ggr i olika riktningar med den ena armen, varefter arm växlas. Då säkerhet och snabbhet uppnåtts, utföres böjning och sträckning växelvis med v. och h. arm, varvid iakttages att den högra armen alltid sträckes i samma riktning (framuppåt, utåt o. s. v.) som den vänstra kort förut. Blicken följer armens rörelseriktning vid sträckningen. De växelvisa armrörelserna utföras till en början i 2 t. m. med nytt tillsägelseord för varje sträckning.

Hönsens flygförsök.

Växl. mellan knäsitt. handklatsch och knäst. armkretsn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

I den knäsitt. utg. lyftas och sänkas armarna, med hand- och armbågsleder något avslappade, i korta rörelsebanor under 3 spänstiga slag (1:sta — 3:dje t. m.) med handflatorna mot höfterna (hönsen försöka få luft under vingarna). Härefter resa sig barnen på 4:de t. m. till knäst. under armkretsning, vilken sistnämnda upprepas på 5:te och 6:te t. m. (hönsen flyga). Serien fortgår några ggr i följd, varvid på varje 1:sta t. m. knäsitt. utg. intages.

Stora motorhjulet.

Böjstötst. med knutna händer armföring i en kretsformig bana framåt-uppåt och bakåt-nedåt tillbaka till utg.

I den böjst. utg. sänkas vid kretsningens början underarmarna till vågplanet, varefter desamma med ett kraftigt »ryck» föras framåt och uppåt i rätt stor bana — så stor att armbågslederna ett ögonblick äro uträtade (armsträckn. halvt framuppåt — varefter den kretsformiga rörelsen fortsättes bakåt-nedåt med något böjda armbågsleder. (Armarna föreställa det stora motorhjulet.)

Avståndet mellan händerna bibehålles oförändrat under rörelsen och bålen förblir orörlig. När färdighet vunnits kan samtidigt hög knäuppböjn. och sänkn. i takt med armrörelsen utföras.

Kasta slungboll. (Fingerad boll.) Se bild 32.

Utg.: V. fotställn. framåt; h. hand, med vilken »bollen» skall slungas, hålles knuten (omfattar slungbandsöglan).

Slungningen försiggår i 4 omedelbart på varandra följande

Lekformer

tidmått. På 1:sta t. m. svänges h. handen framåt (se bilden mom. 1); på det 2:dra t. m. bakåt (mom. 2); på det 3:dje t. m. runt, varefter den fingerade bollen på 4:de t. m. med kraft slungas i riktning fram-uppåt. Efter utförd slungning förblir handen fram-uppåtlyft med fingrarna uträtade utan spänning (känslan av lätthet förstärker illusionen av bollens flykt genom luften).



Bild 32.

Senare överflyttas i ögonblicket för slungningen kroppstyngden helt på den främre foten, så att endast tåspetsen av den bakre foten helt lätt berör golvet eller, då fråga är om högre klassers elever, uttages ett steg framåt med den bakre foten, vilket än mer bidrager till att öka känslan av bollens flykt. Hela övningen bör uttrycka kraft, spänstighet och flykt. Grundställn. kommenderas särskilt. Fot och hand omväxlas. Vid slungningen räkna barnen högt och energiskt *ett*, *tu*, *tre*, varefter ***f-y-r-r*** utsäges med sjungande ton, vilket bidrager till att framtvinga ett spänstigt och långt gående kast.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Hjässfäste. Se bild 33.

Böjn., sträckn., slagn.



Bild 33.

Med slutna och uträtade fingrar lyftas händerna hastigt yttre vägen uppåt till lätt fingerstöd med pek-, lång- och ringfingret mot hjässan (mitt på huvudet), varvid vänstra och högra handens fingerspetsar äro ett litet stycke från varandra. Huvudet uppburet, ryggen rak, *armbågarna väl utåtriktade* och utan spänning.

Hjässfäste inövas rytmiskt:

a) *Korssitt. växling mellan lätt fingerslag mot hjässan och utåt mot golvet.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

Om fingerslag se 2:dra året, sid. 69.

På 1:sta t. m. föras händerna till ett återstudsande slag med fingerspetsarna mot hjässan, på 2:dra t. m. uträtas armarna hastigt och sänkas till ett slag utåt mot golvet i linje med kroppen.

b) *St. fingerslag växelvis mot överben och hjässa.* Rytmisk övn. i 2 t. m.; senare mot överben, axlar och hjässa; rytmiskt i 3 t. m. Se bild 34.



Bild 34.

Böjn., sträckn., slagn.

c) St. växl. mellan famnst. och hjässfäste under fingerslag. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Den starka svikt, som förekommer vid fingerslag mot ett underlag bör även förefinnas då slaget göres fritt i luften. På 1:sta t. m. föras händerna till ett återstudsande fingerslag mot hjässan; på 2:dra t. m. uträtas armarna hastigt till ett fingerslag i luften. Handflatorna äro härvid vända nedåt.

Knäsitt. armböjn. till slagn. med knutna händer. (*Framförböjställn. med knutna händer.*)

Under stark böjn. i armbågslederna lyftas armarna hastigt upp i höjd med nyckelbenen (halsroten). Över- och underarmar hållas vågräta och i samma plan, armbågarna väl utåtriktade, skuldrorna sänkta, handlovarna vända nedåt, handlederna raka, händerna knutna och på axelbredds avstånd från varandra.

Framförböjkorssitt. (-knäsitt., -ridsitt.) med knutna händer armvickn. bakåt. Rytmisk övn.

Vid vickningarna utföres en kort och kraftig dragning bakåt utan att armarnas vågräta läge förändras. Dragningen åtföljes omedelbart av en »återstudsning» tillbaka till utg. Kropp och huvud förbliva i god utg.

Böjkorssitt. växelvis dubbel och enkel armsträckn. uppåt. Efter kommando 8 t. m. i följd.

På 1:sta — 4:de t. m. sträckas och böjas båda armarna 2 ggr kraftigt uppåt (ryggraden sträckt, huvudet uppburet); på 5:te t. m. sträckes vänster arm kraftigt uppåt (huvudet får ej lutas mot den sträckta armen, ryggraden alltjämt sträckt); på 6:te t. m. återtages böjst.; på 7:de och 8:de t. m. utföres motsvarande rörelse med höger arm.

Barnen utsäga under taktserien skarpt och accentuerat ***bå****-da*, ***bå****-da*, ***väns****-ter*, ***hö****-ger!* Första stavelsen av varje ord utsäges vid sträckningen, andra stavelsen vid böjningen.

Nytt kommando gives för varje gång serien upprepas.

Böjst. armsträckn. uppåt. 2 t. m. Efter kommando. Se bild 35.

Jmfr samma övn. i knäsitt. utg. 2:dra året sid. 67.

Böjn., sträckn., slagn.

För att betona skillnaden i det energimått, som kräves för den kraftfulla snabba armsträckningen uppåt och den lätta rörelsen vid armböjn. utsäga eleverna i förra fallet ordet ***sträck*** (***skarpt***) eller räkneordet **ett** portamento med skarp accentuering, i det senare fallet åter ordet *böj* (*lätt*) eller *två* (två är i detta fall att föredraga framför det mera hårt klingande tu) staccato med ljus, böjlig stämma (jmfr kommando i musikaliskt avseende del I sid. 189 b och 192 c; upplaga 2 sid. 147 b och 149 c). Blicken kontrollerar rörelsebanan uppåt.



Bild 35.

Kontroll av frigjordheten i armar, ben och bål efter utförandet av den kraftfordrande, energiska armsträckningen företages ofta. Likaså kontrolleras att andningen försiggår tillfredsställande. Jmfr småkontrollerande rörelser del I sid. 299 och följande; uppl. 2 sid. 231.

Hävkorssitt. armsträckn. uppåt. Rytmisk övn. i 3 t. m. Se bild 36.

Vid hävställn. lyftas armarna utåt och underarmarna böjas uppåt till lodrätt läge. Händerna hållas knutna (under senare år sträckta), handlovarna riktade framåt. På 1:sta t. m. sträckas armarna halvt uppåt (underarmarna förbliva lodräta) för att omedelbart föras tillbaka till utg. På 2:dra t.m. upprepas samma rörelse men med något förstorad rörelsebana. På 3:dje t. m. sträckas armarna med full kraft ända upp, varvid händerna antingen fortfarande hållas knutna eller fingrarna uträtas. I sistnämnda fall vändas handflatorna emot varandra. Barnen räkna energiskt *ett och tu och* ***treee!***

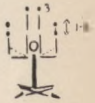


Bild 36.

St. armböjn., sträckn. utåt, sänkn. till 2 ggr fingerslag mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Om fingerslag se 2:dra året, noten sid. 69.

St. växl. mellan armböjn., sträckn. utåt och 2 ggr armvippn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Om famnst. armvippn. se 2:dra året, sid. 73.

Lärarinnan räknar högt *ett* (bestämt staccato), ***tu*** (kraftfullt portamento), *tre*, *fyr* (ljust legato).

Böjn., sträckn., slagn.

Böjst. armsträckn. utåt, lyftn. uppåt och armböjn. 3 t. m. Efter kommando, senare 3 t. m. i följd.

Lärarinnan bör i sitt kommando få fram skillnaden i tonfärg och styrka mellan det energiska, starkt betonade ***str-räc-k***, det höga, mjuka och spänstiga ***lyf-f-t*** och det ljusa, »glidande» *böjjj*.

Ackordslag och fingerslag. *Sitt.* och *st. utg.* Rytmisk övn.

Jmfr liknande övningar 2:dra året, sid. 69. Upptagna under detta år ökas fordran på allt större spänstighet och form.

Exempel:

St. växl. mellan 3 ggr ackordslag mot axlarna och 1 g. fingerslag mot överbenens yttre sida.

Lyftn., för., svängn., pendl.

Famnst. »kaströrelser» med armarna. Efter kommando, senare rytmiskt i 3 t. m.

Om händernas ställning och om kaströrelsens karaktär se 2:dra året, sid. 70. I den famnst. utg. blir rörelsebanan vid kastet mycket liten. Kastet göres med största energibetoning, varefter armarna omedelbart föras till utg. Rytmiskt utförd sker kastet och återgången på 1:sta t. m.; 2:dra och 3:dje t. m. utgöra paus. Barnen räkna i sistnämnda fall högt ***ett,*** *tu, tre* (valsrytm).

Famnst. armsänkn. till fingerslag mot benens yttre sida och lyftn. utåt. Rytmiskt i livlig takt.

Vid övningen, som kan förliknas vid flygrörelser, sänkas armarna till ett lätt fingerslag mot benens yttre sida, varefter de omedelbart återstudsa utåt.

Övningen utföres:

a) rytmiskt i 1 t. m.

Barnen räkna högt *ett och ett och ett.* Räkneordet sammanfaller med momentet för fingerslaget och början av återstudsningen utåt; bindeordet *och* med momentet för rörelsebanans slutpunkt utåt. Ett gott och livfullt rytmiskt utförande fordrar att rörelsebanan utåt är fri — den bör helst gå något över horisontalplanet.

b) bestämt antal t. m. i följd; stanna i famnst. utg.

Se mom. a. Efter t. ex. 6 spänstiga fingerslag (armarna

förbliva mjuka och »levande») stanna barnen i god famnst. utg., vilken till form och frigjordhet kontrolleras. Barnen räkna med den för rörelsen karakteristiska tonfärgen *ett och tu och tre* o. s. v. intill *sex*. För att söka förhindra att armarna, vid de i följd upprepade fingerslagen (ackordslagen) bliva styva och slagen ospänstiga måste takten vara relativt långsam. Lyftn., för., svängn., pendl.

St. armlyftn. utåt, uppåt och sänkning yttre vägen nedåt. 3 t. m. Efter kommando. Senare efter kommando 3 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. lyftas armarna utåt, på det 2:dra t. m. föras dessa under handvridn. till sträckst. (handflatorna vända mot varandra) och på 3:dje t. m. under handvridn. tillbaka yttre vägen ned.

Så snart säkerhet i formen vunnits utföras de 3 t. m. i rytmisk följd under det barnen räkna högt. Varje sådan rytmisk series (3 t. m.) upprepande kräver nytt kommando. Barnen räkna högt, därvid betonande de olika tidmåtten på ett sätt, som sammangår med karaktären för rörelsen och det energimått som kräves: *ett!* staccato (lätt och kort), ***två-å*** legato (energiskt och utdraget), *tre-e-e* legato (sjungande).

Den rytmiska övn. kan även utföras i 2 t. m. på följande sätt: På 1:sta t. m. lyftas armarna utåt för att omedelbart sänkas tillbaka ned; på 2:dra t. m. lyftas armarna utåt-uppåt till lätt fingerberöring över huvudet med omedelbart följande armsänkn. yttre vägen ned. Övn. utföres i forts. under bestämt antal t. m. Hög räkn. *ett och tu och tre* o. s. v.

Sträckknäsitt. (-korssitt.) med lätt knutna händer armdeln. fortsatt i 2 ggr armgungn. Rytmisk övn. i 4 t. m. Se bild 37.

På 1:sta t. m. sänkas armarna under bibehållen god hållning och utan känsla av spänning till famnsitt. med handlovarna vända uppåt; på 2:dra t. m. göres i omedelbar följd av 1:sta t. m. en lätt och mjuk armgungn. (rörelsebanan nedåt och tillbaka uppåt något längre än vid vickn.); på 3:dje t. m. lyftas händerna uppåt till sträcksitt. utg. På 4:de t. m. paus. Övningen avbrytes ofta såväl i famnsom i sträcksitt., då form och frigjordhet kontrolleras.



Bild 37.

Lyftn., för., svängn., pendl.

Famnst. handklatsch växelvis framåt och uppåt. Efter kommando 4 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. utföres med raka armar en handklatsch framåt, varefter armarna omedelbart föras utåt med handflatorna vända nedåt; på 2:dra t. m. stå barnen stilla i famnst.; på 3:dje t. m. göres handklatschen över huvudet varefter armarna på samma t. m. sänkas till famnst. med handflatorna vända uppåt; på 4:de t. m. paus i denna ställn. Om handklatsch jmfr 1:sta året, sid. 61.

St. (lindr. stupst.) simövn. med armarna. 4 t. m.

Jmfr samma övn. i sitt. utg. 2:dra året sid. 71.

Räckknäsitt. armsving. nedåt och tillbaka till utg. (*Inledn. till svärdssving.*) Efter kommando 2 t. m. i följd.

Räckst. utg.: Armarna framåtlyfta i linje med axlarna, handflatorna vända mot varandra, fingrarna sträckta, händerna på skulderbredds avstånd från varandra. Skuldrorna väl tillbakaförda, ryggraden sträckt och huvudet såsom vid grundställn.

Svingningen nedåt och tillbaka utföres med kraft — svärdet med den skarpa eggen tjänar som förebild. Kommandot skarpt: *Detsamma — ett! tu!* (Lystringsordet detsamma måste utsägas i rörelsens rytm liksom fallet är med kommandoordet.)

Knäsitt. växl. mellan »ljus och lätt» armpendling framåt och bakåt och energisk armsvängn. framuppåt och tillbaka nedåt. Rytmisk övn. i 8 t. m.

Om pendling jmfr lekform Pendeln, 2:dra året, sid. 65; om armsvängn. se 1:sta året, sid. 63.

Efter de två lätta armpendlingarna framåt och bakåt (1:sta—4:de t. m.) utföras två energiska armsvängningar framuppåt och tillbaka nedåt (5:te—8:de t. m.).

Räckst. armsvängn. i båge nedåt-utåt med löst knutna händer. Efter kommando 2 t. m. i följd.

I den räckst. utg. (armarna lyftas, icke sträckas framåt till utg.) hålles handryggen vänd uppåt, händerna löst

knutna och obetydligt uppåtböjda. Armarna svängas nedåt förbi sidorna och fortsätta utan avbrott i en jämnt bågformig bana utåt till famnst. Det största energimomentet inlägges i det ögonblick, den bågformiga rörelsebanans riktning förändras. Armarna föras vid svängningen utåt något över horisontalplanet. Barnen tänka sig att de under övningen rita en bågformig linje. Lyftn., för., svängn., pendl.

St. armsvängn. framåt-uppåt och nedåt-utåt med handklatsch vid svängningen framåt. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I st. utg. svängas armarna på 1:sta t. m. framåt-uppåt till en lätt handklatsch i linje med pannan (armbågslederna nästan fullt uträtade). Viktigt är, att vid handklatschen betona återstudsningen, således att händerna omedelbart efter klatschen studsa ifrån varandra så långt, att de åter komma på axelbredds avstånd ifrån varandra. På 2:dra t. m. svängas armarna nedåt intill sidorna och vidare i båge utåt till famnst. Svängningarna nedåt-utåt försiggå lättast om händerna äro lätt knutna. För varje svängn. nedåt, då armarna passera benens yttre sida för att fortsätta den bågformiga svängningsbanan utåt, vändas händerna så, att handryggen kommer uppåt. Barnen uppmanas att under svängningen stå stilla i god grundställn. med fötterna fast tryckta mot golvet och med blicken oavvänt riktad högt framåt.

Famnkorssitt. med handflatorna vända framåt armvippn. (linjering) under trappvis skeende armlyftn. uppåt. Rytmisk övn. bestämt antal t. m. i följd. Rulln., vridn., vippn.

Om armvippn. jmfr 2:dra året, sid. 73, dock med den skillnad, att armarna trappvis föras uppåt intill dess att den individuella rörelsegränsen uppnåtts d. v. s. att armarna lyftats så högt det går utan att formen förvanskas. Armvippningarnas rörelsebana förblir alltjämt lika liten oaktat armlyftningens rörelsebana i sin helhet småningom förstoras. På bestämt t. m., t. ex. på det 7:de, göres en snabb handklatsch över huvudet, varefter armarna på 8:de t. m. omedelbart sänkas till utg.

Rulln., vridn., vippn **Famnkorssitt. armrulln.** (små cirkelformiga rörelser) **under »trappvis» skeende armlyftn. uppåt.** Efterhärmningsrörelse.

Utföres i överensstämmelse med famnkorssitt. »cirkelritning», 2:dra året, sid. 72, men med den skillnad att armarna under cirkelritningen småningom — »trappvis» — föras uppåt så långt det går utan att form och hållning förloras. I likhet med vad fallet är i föreg. övn. förblir cirklarnas bana alltjämt lika liten under den trappvisa armlyftningen.

Lärarinnan bestämmer att armlyftningen uppåt sker under hög räkning, t. ex. till 10 (ritn. av 10 cirklar). Barnen räkna härvid högt *ett och två och tre* o. s. v. intill *tio*. Sedan halt kommenderats och formen kontrollerats göres på kommando armsänkn.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **»Väva.»** Rytmisk arm- och benövn:serie i 5 t. m.

St. utg. Sedan lärarinnan demonstrerat de vid vävning förekommande rörelserna vidtager leken.

På 1:sta t. m. kastas skytteln med höger hand från höger till vänster, varefter handen omedelbart föres tillbaka intill sidan; på 2:dra och 3:dje t. m. dragas händerna, som föreställas hålla om klöven (knutna händer), hastigt och kraftigt två gånger framifrån bakåt intill kroppen (ungefär i brösthöjd), under det barnen efterhärma ljudet som uppstår vid dragningen av klöven: *dunk! dunk!;* på 4:de och 5:te t. m. utföres en kraftig stampning med vänster och höger fot. Nästa gång utföres serien på samma sätt med den skillnad att skytteln nu kastas med vänster hand och att stampningen sker med höger och vänster fot.

Leken kan även utföras i *kroksitt.*, varvid skytteln kastas under knäna.

Lekformer

Kvarnen med två par vingar. Rytmisk övn.

Halvsträckgrenst. utg. med löst knutna händer. Den uppåtlyfta armen föres, väl sträckt, i krets bakåt-nedåt framåt-uppåt, medan den andra armen samtidigt lyftes framåt-uppåt bakåt-nedåt. Se bild 38. Till en början långsamt tempo, senare allt snabbare.



Bild 38.

Hugga med svärd. Efter kommando.

Halvsträckst. armskiftn. genom svingn. Handens lillfingersida föreställer den skarpa svärdseggen. »Hugget», som utföres på kommando, göres med rak arm och sträckta fingrar så kraftigt och snabbt som möjligt i riktning framåt-nedåt. Då höger hand utför hugget lyftes samtidigt den vänstra uppåt till huggställning och tvärtom.

Armsvängn. med fingerade klubbor. Rytmisk övn.

I endel gymnastiksystem användas klubbor, vilkas uppgift är att förstärka armövningarnas verkan då det gäller uppövandet av ledernas rörlighet, förnämligast axel- och handleder. Klubborna utgöras av cylindriska, kägelformade trästycken av större eller mindre storlek och vikt. Det gäller att under övningarna undvika att klubborna kollidera med varandra — något som fordrar stor skicklighet vid användandet av dylika.

Vid armövningar med fingerade klubbor ger tanken på att hantera klubban utan att sammanstötning äger rum ett värdefullt tillskott till vissa armövningars utförande med större precision och mera målmedvetet.

Såsom exempel upptagas följande:

a) St. utg. med armar och klubbor utefter sidorna armsvängn. i kretsformiga banor från den ena sidan till den andra. Rytmisk övn. i 3 t. m. Se bild 39.

På 1:sta t. m. svängas klubborna utåt så långt till vänster att vänstra armen är helt utåtlyft medan den högra med armbågsleden böjd även den föres så långt till vänster som armens längd tillåter. Omedelbart härefter fortsättes rörelsebanan i krets uppåt tills båda armarna äro lyfta till sträckst. på axelbredds avstånd från varandra (1:sta t. m.). På 2:dra och 3:dje t. m. föras armarna i krets nedåt åt höger tillbaka till utg. Armkretsningarna — syn-



Bild 39

Lekformer nerligast rörelsebanan uppåt — göres under stark tänjning av bål och armar i lodplanet. Sedan övningen pågått en stund i följd åt ena sidan göres halt, varefter ombyte av sida äger rum.

b) *Räckst. trappvis skeende armlyftn. uppåt under »klubbsvängning» — handrullning — med båda händerna åt samma (vänster eller höger) sida.*

I utg. göres handrullning åt bestämd sida. Så snart rörelsen går någorlunda jämnt börjar på tillsägelse en skarpt skeende, trappformig armlyftn. uppåt alltjämt under fortsatt »klubbsvängning». För varje dylik svängning lyftas armarna ett kort stycke uppåt. Vid exempelvis 8:de svängningen äro armarna lyfta uppåt i lodplanet. Sedan armsänkn. på kommando skett och räckst. utg. åter intagits, utföres övningen på nytt, denna gång med »klubbsvängning» åt motsatt sida.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Böjn., sträckn., slagn.

Nackfäste. Se bild 40.



Bild 40.

Nackfäste inövas i *famnsitt.* (*kors- och ridsitt.*), senare i *famnst. utg.* med handflatorna vända framåt. Händerna föras vid inlärandet långsamt och utan nämnvärd rubbning av överarmarnas vågräta läge inåt mot halsens baksida, till dess att yttersta fingerspetsarna lätt beröra densamma. Fingrar och handleder uträtade, handflatorna vända framåt, armbågarna väl utåtförda. Huvud och bål såsom vid grundställning. Då säkerhet i formen (rätt muskelkänsla) uppnåtts, intages nackfäste direkt från *grundställn.* Händerna föras härvid snabbt och lätt utåt-uppåt mot nacken. Frigjordheten i skuldror, armbågs-, hand- och fingerleder måste ofta kontrolleras, åtminstone till en början.

Halvsträckst. armskiftn. genom armböjn. 2 t. m. Efter kommando.

I utg. hålles den uppåtsträckta armen i lodplanet, den andra väl sträckt utefter sidan. Huvudet uppburet, axlar och rygg såsom vid grundställn. Till en början kontrollerar blicken, som fixeras mot en bestämd punkt i taket, att armsträckningen försiggår lodrätt uppåt.

Böjn., sträckn., slagn.

Böjst. armsträckn. framåt. (*Räckst. utg.*, jmfr 3:dje året sid. 88.) Efter kommando 2 t. m. i följd.

Armarna sträckas snabbt och kraftigt framåt under det skuldrorna hållas väl tillbaka. Inövas sålunda att sträckningen omedelbart följes av böjn. *Sträck-böj!* (*ett-två!*)

Senare utföres övningen på kommando i 2 t. m., varvid formen utmejslas. Kontroll av frigjordheten efter sträckningen och av rörelseriktningens renhet jmfr del I sid. 301, 289, 2 c; uppl. 2 sid. 226, 223, 2 c.

Böjst. växelvis dubbel och enkel armsträckn. uppåt. Rytmisk armövn:serie i 8 t. m.

Jmfr samma övn. i böjkorssitt. utg. 3:dje året sid. 76.

Böjst. armsträckn. framåt, utåt, uppåt och nedåt. Efter kommando, senare rytmiskt i 8 t. m.

För att utföra sträckningarna med tillbörlig energi beledsaga barnen desamma med ett högt och skarpt uttalat ***fram**-åt*, ***ut**-åt*, ***upp**-åt*, ***ned**-åt!* varvid första stavelsen av ordet betecknar momentet för sträckningen, medan andra stavelsen utsäges vid momentet för böjningen. Riktningarna framåt och utåt kontrolleras med blicken. Utförd i följd avbrytes serien ofta, varvid form och riktning vid sträckningarna kontrolleras.

St. armsträckn. utåt i olika takt. Rytmisk övn.

Exempel:

a) — *Rytmiskt i 3 t. m.*

På 1:sta t. m. göres armböjn.; på 2:dra t. m. armsträckn. utåt; på 3:dje t. m. såväl armböjn. som sträckn. utåt.

b) — *Rytmiskt i 2×8 t. m.*

På 1:sta t. m. armböjn.; på 2:dra t. m. paus i böjställn.; på 3:dje t. m. armsträckn. utåt; på 4:de t. m. paus. På 5:te t. m. armböjn.; på 6:te t. m. armsträckn. utåt; på 7:de t. m. armböjn.; på 8:de t. m. armsträckn. utåt. Härefter göres under de följande 1:sta—8:de t. m. 8 ggr armböjn. och sträckn. utåt.

Böjn., sträckn., slagn.

Framförböjst. med knutna händer armslagn. utåt. Efter kommando, senare rytmiskt i 3 t. m.

Om framförböjst. jmfr 3:dje året, sid. 76.

Vid slagningen sträckas armarna snabbt och energiskt rakt utåt. Handlovarna alltjämt vända nedåt. Slagningen göres så kraftig att även överarmarna under rörelsemomentets sista del tvingas något bakåt, detta dock utan att deras vågräta riktning rubbas och utan att skuldrorna höjas, huvudet skjutes fram eller ryggen böjes bakåt. Lättast bibehålles god form och vågrät riktning om barnen uppmanas att slå högt (benägenheten att sänka armarna är nämligen mycket stor). Till en början erfordras sträng kontroll över armarnas frigjordhet efter utförd slagning, tills barnen fått en riktig uppfattning om skillnaden mellan energimängden vid själva slagningen (rörelsen) och dess avstannande (hållandet). Vid återgång föras händerna, utan känsla av spänning, lätt och snabbt framåt-inåt till utg.

Rytmiskt utförd insättes på 3:dje t. m. en paus i framförböjst. utg.

Framförböjkorssitt. 2 ggr armvickn. bakåt omväxlande med en gång armslagn. utåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Om framförböjkorssitt. armvickn. bakåt se 3:dje året, sid. 76.

Vid armslagningen på 3:dje t. m. uträtas fingrarna för att omedelbart vid återgången till utg. åter knytas.

Korssitt. (knäsitt., ridsitt.) armsträckn. framåt, armför. utåt och vickn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. göres armböjn.; på 2:dra t. m. armsträckn. framåt; på 3:dje t. m. föras armarna snabbt utåt; på 4:de t. m. fortsättes armför. i en armvickn. bakåt i horisontalplanet. Nödvändigt är att inskärpa betydelsen av att armarnas rörelsebana vid vickn. endast går bakom, icke framom armarnas medellinje i utg. samt att rörelsen sker med armarna i horisontalplanet eller något därutöver (icke under).

Famnkorssitt. med knutna händer 2 ggr armvickn. bakåt omväxl. med en handklatsch framför bröstet och omedelbar återgång till utg. Efter kommando 3 t. m. i följd. Senare rytmiskt några ggr i följd. Böjn., sträckn., slagn.

I den famnsitt. utg. med handlovarna vända nedåt göras två korta armvickningar bakåt i horisontalplanet, på 3:dje t. m. föras armarna under bibehållen god hållning framåt något över horisontalplanet till handklatsch med raka armar, varefter de omedelbart återstudsa tillbaka till utg.

Om armvickn. bakåt se föreg. övn.

St. växl. mellan armböjn., sträckn. utåt, svängn. i båge framåt och tillbaka utåt. Efter kommando 4 t. m. i följd; senare serien några ggr i följd. Lyftn., för., svängn., pendl.

Om armsvängn. i båge utåt se 3:dje året, sid. 80.

Vid armsträckningen uträtas fingrarna, under svängningen däremot hållas de lätt böjda.

St. växl. mellan 3 ggr fingerslag mot överbenens yttre sida och armlyftn. yttre vägen uppåt till en gång handklatsch över huvudet. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Angående fingerslag se noten sid. 69; om armlyftn. till handklatsch över huvudet 2:dra året, sid. 69.

Takten relativt långsam för att återsvikten mellan varje fingerslag skall komma till sin rätt och armarna bibehållas spänstiga och »levande».

Sträckst. armdeln.

Jmfr samma övn. i sträckknäsitt. utg., 3:dje året, sid. 79.

Växl. mellan sträckst. 2 ggr fingerberöring över huvudet och famnst. 2 ggr armgungn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

I den sträckst. utg. beröra fingerspetsarna varandra på 1:sta och 2:dra t. m. ett ögonblick med 2 lätta slag mitt över huvudet, varefter armarna på 3:dje och 4:de t. m. sänkas till famnst. armgungningar med handflatorna vända uppåt.

Om hållning och kontroll vid de sträckst. fingerslagen se handklatsch över huvudet, 2:dra året, sid. 69.

Lyftn., för., svängn., pendl.

St. med knutna händer växl. mellan »hammarslag» framåt och mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I st. utg. med knutna händer utföres på 1:sta t. m. ett kraftigt »hammarslag» med lillfingersidan av de knutna händerna mot överbenens yttre sida. Omedelbart härefter studsa händerna utåt varefter de i en bågformig bana (med konvexiteten uppåt) på 2:dra t. m. föras framåt (framåt-uppåt) till ett kraftigt och spänstigt »hammarslag» mot varandra. Slaget göres i detta fall med tumsidan av handen vänd inåt.

Om »hammarslag» se 1:sta året, sid. 63.

Rulln., vridn., vippn.

St. kaströrelser med armarna växelvis framåt och utåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Om kaströrelsernas karaktär se 2:dra året, sid. 70.

Armarna svängas på 1:sta t. m. framåt och något uppåt till en kaströrelse i lodplanet. På 2:dra t. m. upprepas kaströrelsen i sistnämnda riktning. Detta tillgår sålunda, att armarna omedelbart efter den första kaströrelsen uppåt obetydligt sänkas för att med förnyad energi kunna upprepa den i kort rörelsebana skeende kaströrelsen uppåt. På 3:dje t. m. svängas armarna i båge nedåt-utåt varunder kastet sker under rörelsebanans sista moment. På 4:de t. m. upprepas kaströrelsen utåt i överensstämmelse med den på 2:dra t. m.

Sträckknäsitt. med knutna händer armsvängn. framåt-nedåt och åter upp. Efter kommando 2 sammanslagna t. m.

Under uträtning av fingrarna svängas armarna med kraft framåt-nedåt och fortsätta rörelsebanan utefter sidorna bakåt så långt det går utan att huvud och axlar skjutas fram eller kroppens hållning för övrigt försämras. Omedelbart efter det pendlingsbanan nedåt avslutats knytas händerna åter och armarna svängas kraftigt uppåt (aktiviteten uteslutande i skulderleden). Barnen böra vid armsvängningen ha känslan av att armarna för varje gång slungas (icke lyftas) uppåt (slungas »ut i rymden»). Kontroll av frigjordheten före och efter övningen.

St. med lätt knutna händer armkretsning (armsvängn. runt). Rytmisk övn. i 3 t. m. Rulln., vridn., vippn.

I relativt långsamt tempo föras armarna i en kretsformig bana framåt-uppåt-utåt-nedåt. Barnen tänka sig att de teckna stora, jämna runda cirklar. För varje armkretsning räknar lärarinnan högt ***ett,*** *två, tre*, härvid särskilt betonande 1:sta t. m. (rörelsebanan framåt uppåt). Fötternas bas fast, kroppen fullt stilla i lodplanet, huvudet högt. Blicken följer händernas rörelsebana uppåt.

Allteftersom förmågan att utföra övningen med form och frigjordhet växer, uppmanas barnen att vid varje armkretsning mer och mer försöka få fram den i föreg. övn. omtalade »slungningen ut i rymden» — momentet för kretsningens rörelsebana uppåt; vid den fortsatta kretsningsbanan nedåt sker armarnas långsamma och behärskade »fallande». I båda fallen bibehålles känslan av armens fulla längd.

St. växl. mellan armpendl. framåt och bakåt och armkretsn. runt. Rytmisk övn. i 4 t. m. Se bild 41.



Bild 41.

Skillnaden i energimåttet mellan den s. a. s. »av sig själv gående» pendlingen (se 2:dra året, sid. 65) och den på 3:dje t. m. utförda kastliknande armsvängningen uppåt bör beaktas. Efter det starka aktivitetsmomentet under den främre delen av rörelsebanan fullfölja armarna på 4:de t. m. kretsningens rörelsebana lugnt, jämnt och behärskat.

St. armsvängn. framåt och i båge nedåt-utåt; armsänkn. till ackordslag mot benens yttre sida. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. svängas armarna med de lätt knutna händerna (handryggen vänd framåt) framåt; på 2:dra t. m. svängas händerna i en båge nedåt förbi kroppen och utåt; på 3:dje t. m. göres ett spänstigt och återstudsande ackordslag (böjda fingrar) mot överbenens yttre sida.

Alla 3 t. m. löpa mjukt inom varandra utan att livfullheten vid rörelsen i dess helhet går förlorad. Det svå-

Rulln., vridn., vippn.

raste momentet blir övergången mellan serierna. Då händerna på 3:dje t. m. vid ackordslaget återstudsa ett stycke utåt från kroppen, svängas armarna på 1:sta t. m. av den nya serien i en lindr. båge nedåt förbi kroppen för att omedelbart fortsätta i svängningen framåt.

Sträckkorssitt. (-st.) med handflatorna vända framåt armvickn. utåt och tillbaka (*linjering*).

a) *Rytmiskt i 1 t. m.*



Bild 42.

I sträckkorssitt. utg. äro armarna förda bakåt så långt god kroppshållning tillåter. Med fingerspetsarna »linjeras» i taket korta, vågräta sträck. Rörelsebanorna vid linjeringen ytterst korta. Se bild 42. Huvudet tillbakaförd; blicken kontrollerar att »linjerna» oavbrutet tecknas på samma ställe i taket samt att avståndet mellan händerna ej får understiga axelbredd. Lärarinnan (barnen) räkna högt för varje linjering *ett, ett, ett* o. s. v.

b) *På bestämt t. m. armsänkn. yttre vägen ned med handklatsch mot golv och omedelbar lyftn. tillbaka till sträcksitt. utg.* Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Efter bestämt antal »linjeringar» med ytterst korta rörelsebanor sänkas armarna t. ex. på 7:de t. m. till en energisk handklatsch mot golvet, varefter armarna omedelbart »återstudsa» utåt-uppåt till utg. (8:de t. m.). För varje serie gives nytt kommando.

Famnst. med lätt knutna händer armrulln. (små cirklar) under armlyftn. »trappvis» uppåt.

a) — *till sträckst.* Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Jmfr likn. övn. sid. 82. På t. ex. 8:de t. m. uträtas fingrarna kraftigt och barnen stanna i den sträckst. utg. med väl uträtade armar, lång rygg och huvudet tillbakaförd. På kommando sker armsänkn. till utg.

b) — *på bestämt t. m. armsänkn. till handklatsch mot överbenens yttre sida och omedelbar lyftn. till utg.* Efter kommando bestämt antal t. m. i följd, senare rytmiskt.

På t. ex. 8:de t. m. utföres handklatschen.

Famnst. med löst knutna händer armvridn. under armvippn. Rytmisk övn. Om armvippn. se 2:dra året, sid. 73. Rulln., vridn., vippn.

Under fortgående rytmiska armvippningar, vilka utföras i något större rörelsebanor än vanligt, vridas handlovarna uppåt och tillbaka i en icke alltför snabb takt, vilken för övrigt sammangår med den för armvippningen. Händernas rörelsebana under övningen bildar en bågformig linje med konvexiteten uppåt.

Inövas i *kors-*, *knä-* eller *ridsitt. utg.*

Benövningar.[1])

A. Övn. vilka försiggå med fötterna samlade.

Fotvridn., hälhävn., knäböjn.

B. Övn. vilka försiggå under eller efter föregående fotflyttn.

Grenst., tå- och hälstödj.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

A. B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Hoppa i vågorna, doppa sig i kallt vatten, dyka etc.** Efterhärmningsrörelse.

I samband med simning, lekar på stranden t. ex. slå kullerbytta i sanden o. s. v. upptages ovanstående lekform.

Exempel på undervisning:

a) »Vi leka att vi stå i vattnet ända hit» (lärarinnan och barnen visa, att vattnet går dem upp till midjan). »Det blåser friskt och vågorna gå höga. För varje våg, som kommer, hoppa vi högt upp (lärarinnan utför hoppet) så att vi ej få den över huvudet. Nu börja vi: *Hej, hej, hej*» o. s. v. Barnen hoppa, utan fordran på form, upp och ned under stark eftergift i benens leder (danshopp), för

[1]) Såsom allmän regel kan anföras, att ett flertal såväl lekformer som formbestämda övningar från gång- och löpövningar, stegarter, svikthopp och fria hopp under de första gymnastikåren kunna upptagas till övn. i »benvarvet».

varje hopp utropande ett glatt och friskt *hej* — — »Nu kasta vi oss ned och flyta på rygg och låta vågorna föra oss till stranden» (förevisas). Barnen lägga sig snabbt och tyst på rygg. Gungningen i vågorna avbildas genom lindrig arm- och benlyftn. och tyst sänkn. i takt. Lärarinnan utsäger härvid i lämplig rytm: *upp-ned-upp-ned.* Efter en dylik vilopaus börjar leken på nytt. Lekformer

b) Barnen föreställa sig att de stå i vatten såsom vid föregående exempel angivits. Lärarinnan: »Vem vågar doppa sig ända upp till halsen i det kalla vattnet —? — *Nu! Ned, upp, ned, upp.*» Då barnen doppa sig (djup knäböjn. och sträckn.) försöker lärarinnan genom röstens tonfall och något karakteristiskt utrop t. ex. *h-uu-h,* el. dylikt göra bilden levande i barnens fantasi, därigenom eggande dem till livfulla, energiska rörelser.

Barnen utföra leken antingen var för sig eller parvis i motst. utg. med handfattn., i sistnämnda fall under fordran på att hälarna vid knäböjningen hävas och att ryggen är rak och bålen så vitt möjligt i lodplanet.

c) Barnen, stående på yttersta tåspetsarna, föreställa sig att vattnet når dem ända upp till halsen. Armarna äro utåtlyfta för att underlätta balansen. Under små, fjädrande steg på stället med eftergift i benens leder och med armlyftn. i små rörelsebanor upp och ned återgiva barnen vågornas rörelse. På tecken snurra de på samma sätt runt på stället.

d) Dyka efter en sten.

Barnen utföra på tillsägelse en hastig, djup knäböjning och låtsa med händerna gripa en sten eller något annat föremål, varefter de hastigt sträcka knäna, samtidigt energiskt lyftande de fingerade stenarna högt upp (armlyftn. halvt framuppåt, händerna hårt knutna och handlovarna vända uppåt). På tillsägelse kastas stenen långt framåt i vattnet. Händerna vändas vid kastet och barnen ropa högt *plått!* (stenens fall).

Åskan går.

Små, hastiga, fjädrande stampsteg på tå antingen på stället eller under förflyttn. framåt.

Efter att i sistnämnda fall hava angivit rörelsens rikt-

Lekformer ning utropar lärarinnan: *åskan går!* varvid barnen förflytta sig framåt med tysta steg på tå (åskan är långt avlägsen) för att småningom, allt efter som åskan närmar sig, öka stampstegens intensitet, härigenom illusoriskt återgivande åskans allt starkare mullrande.

Senare utökas lekformen genom att barnen föreställa sig att åskan slår ned. Efter de små, fjädrande stegen utföra barnen på tecken av lärarinnan ett högt hopp åtföljt av ett nedhopp under ett kraftigt stampanslag med fötterna och under ett högt, energiskt *pang*-rop. Självklart är, att lärarinnan genom en så livfull och illusorisk förevisning som möjligt på förhand satt barnen in såväl i de olika rörelsemoment som ingå i leken som i energistegringen inom densamma.

Snurran.

Tåst. förflyttn. med små, snabba, fjädrande steg runt på stället eller i större eller mindre cirklar. Barnen återgiva med rösten snurrans surrande ljud.

Spårvagn med släpvagn.

Sluttåst. förflyttn. framåt med korta, snabba glidsteg under fjädring i benens leder.

Leken utföres parvis sålunda att den främre i paret föreställer motorvagnen och den bakomstående är släpvagnen. Ett antal vagnar stå uppställda på spåren (bestämda golvplankor). Släpvagnen, som står nära intill motorvagnen, fastkopplas vid densamma (det bakomstående barnet fattar lätt den framförståendes axlar från yttre sidan på själva axelrundningen). Det korta avståndet mellan motorvagn och släpvagn bibehålles under gången. Avgångs- och stoppsignal gives av lärarinnan. Ombyte av motorvagn och släpvagn sker självfallet under lekens gång. Spårbanan löper antingen längs golvtilja eller längs horisontala eller svagt lutande bänkar.

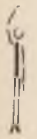


Bild 43.

Senare kan leken göras mera illusorisk genom att det barn, som föreställer motorvagnen, håller sin ena arm uppåtlyft till kabelarm. Se bild 43. Vid vändning sänkes den ena armen och den andra lyftes upp.

Tågleken. Lekformer

Jmfr föregående med den skillnad att barnen stå uppställda i flankled med omkring 10—15 barn i varje led. Flygelmannen, vilken föreställer loket, knyter händerna lätt och böjer armarna såsom vid löpning. Under tågets gång utför hon små kretsformiga rörelser med armarna i pilriktning utan att därvid nämnvärt uträta böjningen i armbågsleden. Barnen, som stå bakom »loket», föreställa vagnarna och tillkopplas på sätt föregående lekform utvisar. Efter given avgångssignal och sedan loket svarat med vissling sättes tåget i rörelse. Till en början går det trögt — barnen uttaga tunga steg i långsam takt och efterhärma det flåsande ljud, som uppstår då ångan sätter loket i gång. Småningom ökas takten — stegen bliva korta, livliga och lätta för att åter, när stoppsignal gives, småningom bli långsammare och tyngre, tills tåget slutligen stannar. I detta ögonblick återgiva barnen genom en kraftig, ihållande och hörbar utandning det starka sch-ljud, som uppstår då ångan släppes ut från ångpannan. Förflyttningarna övas först i raka banor, senare runt salen.

Tävlingslek »Vem kommer först?»

a) Knäst. resn. till stillast. utg.

Om knäst. se sid. 103, bild 54, samt noten sid. 102. Resningen göres med fri form.

b) Korssitt. resn. till stillast. utg.

Om korssitt. utg. se sid. 102. Vid resningen anlägges till en början ena handen knuten mot golvet, armarna utefter sidorna. Se bild 44. Bålen lutas snabbt framåt och genom en knyck resa sig barnen hastigt till st. utg. Senare sker resningen utan tillhjälp av händerna. Leken förberedes genom att några gånger utföras med fri, individuell form.



Bild 44.

c) Kroksitt. resn. till stillast. utg.

Om kroksitt. utg. se sid. 104 bild 56. Resningen utföres till en början med tillhjälp av ena handen (omväxlande vänster, höger), vilken stödes mot golvet. Jmfr för övrigt föreg. mom.

d) Övningarna i mom. b och c utföras med händerna fixerade i en bestämd ställn., t. ex. med armarna korslagda över bröstet eller lyfta framåt. Om korslagda armar se sid. 576.

Lekformer **Dvärgar och jättar.**

Växl. mellan huksitt. och sträckst. utg. Se bild 45.



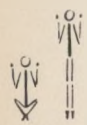
Bild 45.

På tillsägelse böja barnen under hällyftn. knäna och huka sig snabbt ned förande händerna framåt till lätt fingerstöd mot golvet. (Om huksitt se sid. 104.) På ny tillsägelse resa de sig åter snabbt till sträckst., varvid armarna föras yttre vägen uppåt. Den sträckst. ställningen utföres utan fordran på form. Ombyte från jätte till dvärg bör ske relativt snabbt så att den sträckst. utg. såsom sådan icke bibehålles en längre stund. Lärarinnan söker genom tonfärgen i sin röst »måla» skillnaden mellan de små dvärgarna och de stora jättarna. *»Till små, små dvärgar — ned!* ***Till sto-ra lån-ga jättar — sträck!***

De brinnande ljusen.

Nigsitt. utg. resn. till st. utg.

Om nigsitt. se närmare sid. 105.


Bild 46.

I den nigsitt. utg. hållas underarmarna böjda uppåt och händerna lätt knutna förutom pekfingrarna, som äro uppåtriktade och föreställa ljusen. Se bild 46. På tillsägelse resa sig barnen till st. utg. så stilla, raka och »samlade» som möjligt. (Ljusen få icke begynna rinna, lågan skall förbli så stilla som möjligt.)

Kråkgång och -hopp. Se bild 47.


Bild 47.

Vid kråkgången intaga barnen *nigsitt. utg.* Händerna med fingrarna uträtade och riktade framåt vila lätt mot knäna. Stegen uttagas korta och fjädrande. Bålen, som så vitt möjligt bibehålles i lodplanet, höjes och sänkes något för varje steg, huvudet högt, blicken framåtriktad. Barnen återgiva vid gången kråkornas kraxande: *kra, kra, kra.* Vid kråkhoppen, som likaledes utföras från nigsitt. utg. göras små korta jämfota svikthopp framåt under bibehållen djup knäböjning. Händerna hållas antingen lätt stödda mot knäna (se ovan) eller med armarna fritt hängande utefter sidorna. Kroppshållningen god och fullt ledig så att onödiga samrörelser i bålen icke uppstå. Äro armarna fria svingas dessa lätt framåt och bakåt under obetydlig böjn. i armbågslederna. Händerna löst knutna.

Nigsitt. gång framåt.

a) Mamma och barn på promenad.

Leken utföres parvis i sidmotst. med handfattn. Den ena i paret föreställer mamman och förblir i *st. utg.;* den andra — barnet — intar *nigsitt. utg.* Mamman leder sin lilla flicka: gång framåt med små steg. Lillan försöker gå rak och så lätt och fjädrande som möjligt. Lärarinnan uppmuntrar eleverna med frågor. »Vems barn går bäst?» o. dyl. Efter en stund ombytes rollen av mamma och barn.

b) Tomtarna på vandring i kök och källare.

Nigsitt. utg. med händerna utefter sidorna förflyttn. framåt. För att få in omväxling i leken få de små tomtarna vandra genom gluggar (barnen omfatta knäna och huka sig ned så djupt som möjligt under fortsatt gång); tomtarna springa uppför stegen till visthustaket (barnen resa sig hastigt och gå framåt med korta steg under hög knälyftn.); krypa ned genom taköppningen (st. långsam knäböjn. till nigsitt. utg.); gå omkring i visthuset o. s. v.

Den fjädrande gubben.

Nigst. knäsvikt. Armarna korslagda framför bröstet.

Barnen föreställa leksaksgubbar på en spiralfjäder, vilken är fäst vid en stadig platta. I den slutnigst. utg. — knäna lindrigt böjda, kroppen i lodplanet — utföres på tillsägelsen »gubben dansar» sviktrörelser i benens leder i korta rörelsebanor (lindr. knäböjn. och sträckn. tillbaka till utg.) Se bild 48. Rörelsen, som försiggår *utan* att hälarna lyftas — plattan står stadigt — fortgår blott en stund i följd. Ryggen förblir oavbrutet väl sträckt och huvudet uppburet. Senare kunna sviktrörelserna göras under fria bålvridningar från sida till sida. Om korslagda armar se sid. 576.



Bild 48.

Åka skidor utför en hög backe.

Slutnigst. på hela foten sviktrörelser i benens leder.

I lindr. nigst. utg. med fötter och knän slutna och fotsulorna i hela sin längd fast tryckta mot golvet samt bålen obetydligt framåtlutad återgives glidningen utför backen genom taktfasta sviktrörelser i benens leder — svikt uppåt och nedåt i korta rörelsebanor. Härvid pendla armarna

Lekformer (händerna lätt knutna) ledigt framåt och bakåt i takt med sviktrörelserna. Lärarinnan leder leken med fart och friskhet. Backen är icke jämn; det finnes en massa större och mindre ojämnheter och »stup»; likaså förekommer det fall, då det gäller att väja åt sidan för något träd eller en stor sten o. s. v.

Lärarinnan utropar »*knix!*» (för mindre ojämnhet) eller »*stup!*» (ett större avbrott i backen). Barnen göra i förstnämnda fall djupare knäböjn. och sträckn., i sistnämnda däremot ett högt hopp framåt. Då fötterna åter träffa marken fortsätta omedelbart de små sviktrörelserna såsom förut. Vid »vägslingringar» ropar lärarinnan vänster (höger), barnen göra ett hopp med vändn. åt angiven sida, varefter glidningen nedåt åter fortsättes.

En livfull lärarinna finner på många sätt att omväxla leken samt att giva barnen nödig vila under densamma.

Katten skjuter rygg.

Jmfr samma övn. bukövningar 1:sta året sid. 220.

Hopp på ett ben med handfattn. om foten. Se bild 49.

St. med ena foten bakåtlyft omfatta barnen med samma sidas hand den lyfta fotens tåspets eller vrist. Hoppen utföras tyst på tå under fjädring i fot- och knäled. Övningen utföres antingen fritt på stället utan eller med kringsvängn. eller på led under förflyttn. framåt. I sistnämnda fall stå barnen uppställda i flankled (högst 10—12 i varje led). Vartannat barn lägger sin vänstra, vartannat sin högra hand på den framförståendes axel (yttergrepp). Härvid bör avståndet mellan barnen vara så kort att armbågsleden kan hållas något böjd med armbågen utåtriktad. Den fria handen omfattar den lyfta foten. Under förflyttningen, som sker med korta, tysta hopp, bibehålles avståndet inom ledet oförändrat.



Bild 49.

Upptagna inom benövningarna böra hoppen göras såsom uthållighetsövning.

Värma fötterna i snön.

Barnen utföra *omväxlande 8 kraftiga stampsteg och 8 hopp på det ena benet.* Hoppen, under vilka den fria foten hålles

bakåtlyft, göras varannan gång på det ena och varannan gång på det andra benet och under fordran på att axlarnas plan förblir horisontellt.

Den mekaniska dockan.

a) »*Löpar-Nisse.*» Se bild 50.

St. utg. med underarmarna böjda till ungefär rät vinkel, händerna framåtriktade och löst knutna. I denna ställning utföres löpning på stället med fotkastning bakåt eller med lindr. knäuppböjn. under det armarna med bibehållen böjning i armbågslederna växelvis föras den ena framåt, den andra bakåt och tvärtom såsom vid vanlig löpning eller också i små kretsformiga banor.

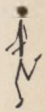


Bild 50.

Senare kan löpningen utföras under förflyttn. framåt med mycket korta steg. Barnen övas att göra rörelsen så lätt och spänstigt som möjligt utan fula samrörelser i bålen och utan känsla av spänning i bål, hals eller armar.

b) »*Sprattelgubben*». Se bild 51.

Rörelsen avser att avbilda en sprattelgubbe, vilken utför konststycken med ben och armar, så snart man drager i ett på leksaken anbragt snöre.



Bild 51.

Barnen intaga *st. utg.* med högra handen lyft uppåt något över huvudhöjd och med handen knuten till fattn. om det fingerade snöret. På lärarinnans utrop »sprattla» göra barnen en energisk dragning i snöret — hastig armför. nedåt intill sidan — under det de samtidigt lika hastigt lyfta samma sidas knä uppåt (fri form). Övningen fortgår rytmiskt under hög räkning *ett!* (knälyftn. och dragning i snöret) *tu!* (återgång till utg.). Efter en stund utföres leken med vänster hand och ben.

Hästen skrapar med hoven, travar, galopperar, slår bakut m. fl. rörelser, karakteristiska för detta djur.

Efterhärmningsrörelse.

Barnen stå uppställda på ett flankled runt salen och på tillräckligt avstånd från varandra. Sedan lärarinnan med några ord beskrivit en rashästs vackra hållning och rörelser börjar leken. Lärarinnan eller någon livfull och försigkommen elev går i täten, utförande alla de under leken

Lekformer förekommande rörelserna, vilka efterhärmas av barnen. Disciplin, fart och glädje bör framkallas genom sättet att leda leken, som självklart bör göras så illusorisk som möjligt.

Exempel på undervisning. Lärarinnan: »Där (pekar mot en av salens väggar) ha vi våra hästar bundna, var och en skyndar att lösgöra sin häst och leda fram den. *Nu!*» (Efter utfört värv stå åter alla uppställda på sina platser.) Lärarinnan: »Min häst är svart och glänsande. Hurudan färg har din? (frågan ställes till något av barnen). Huru bär den sitt huvud, högt eller hängande? Hurudana ben har den?» o. s. v. (Frågorna avse att sätta fantasien i verksamhet samt att väcka barnens uppmärksamhet på en rashästs byggnad och vackra hållning etc.)

Sitt upp i sadeln! (barnen utföra ett hopp, svängande benet över »hästryggen»). *Fatta tyglarna!* (barnen lära sig hålla tömmarna på rätt sätt: vänstra handen som fattar den fingerade tömmen hålles böjd framför bröstet). *Hästen blir otålig* av att stå på stället, den gnäggar, skrapar än med den ena än med den andra hoven. *Hästen blir allt otåligare*, den rycker och sparkar bakut o. s. v. men tyglas av ryttaren. *Ritten begynner.* Hästarna äro till en början svåra att tygla, de stegra sig, rycka åt sidan etc., men småningom falla de i trav, galopp o. s. v.[1]) Under lekens gång uppmuntrar och sporrar lärarinnan barnen eller fäller hon några ord av klander, om så behöves. — »Du har en rashäst, se hur vackert den håller sitt huvud, huru lätt och smidigt lyfter den ej sina ben», — — »Du är en god ryttare, du sitter säkert i sadeln och med vacker hållning», — — »Din häst är vild, du tycks ej kunna tygla den», o. s. v. Kommando: de för tyglandet vanliga uppmuntrande eller lugnande orden.

---

[1]) Tagen huvudsakligen såsom benövning utföres »ritten» — löpningen — utan nämnvärd knäuppböjn. i motsats till ritt införd bland bukövningarna, där löpstegen utföras under mer eller mindre hög knäuppböjn. Jmfr bukövningar.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Slutst. fotvridn. utåt och tillbaka. Efter kommando 2 sammanslagna[1]) t. m. i följd; senare rytmiskt bestämt antal t. m. i följd. Hälhävn.

Vid *slutst. utg.* beröra fotbladens inre rand varandra från häl till tå, tåspetsarna äro riktade rakt framåt. Kroppstyngden såsom vid grundställn. Vid fotvridn. utåt lyftas fotbladen obetydligt från golvet och föras snabbt och lätt utåt så långt det går, utan att kroppen på minsta sätt vacklar, varefter fötterna omedelbart på motsvarande sätt vridas tillbaka inåt.

Kontroll att onödiga samrörelser i bålen icke förekomma: barnen uppmanas att fixera blicken mot en punkt i väggen (ögats höjd) och där »avläsa» huruvida kroppen under fotvridningen vickar av och an. (»Näsan får ej rita linjer på väggen utan måste oavbrutet peka mot samma punkt.»)

Vid rytmiskt utförande räkna barnen med ljus stämma för varje vridning: *och ett och tu och tre* o. s. v. härvid skarpare betonande räkneordet, som sammanfaller med vridningsmomentet inåt.

St. hävn. på tå.

Hälarna lyftas så högt som möjligt och kroppen häves, utan minsta känsla av spänning och utan att axlarna höjas eller jämvikten förloras, lodrätt upp till *tåst. utg.* Huvudet föres härvid något tillbaka. Den lilla vinkeln vid st. utg. gör att barnen oftast med lätthet vid tåst. kunna bibehålla hälarna slutna. Yppar sig emellertid svårigheter härvidlag, bör icke dylik fordran under de första gymnastikåren förekomma. Barnen uppmärksamgöras på att bibehålla knäna fullt sträckta, men utan förnimmelse av spänning. Vid återgång till st. utg. sänkas hälarna tyst och behärskat mot golvet.

a) *Motst. med ringfattn.* Efter kommando, senare rytmiskt. Uppställn. parvis mot och på ett kort stegs avstånd från varandra. De motst. fatta varandras händer med ring-

[1]) De sammanslagna t. m. avse att förhindra barnen att efter den snabba och ofta relativt stora vridningsbanan utåt förbliva i denna ställning, något som blott skulle öka förvirringen i muskelsinnet, då ju i grundställn. liten fotvinkel användes.

Hälhävn. fattn., härvid föras armarna så långt utåt, att endast en lindr. böjn. i armbågsleden kvarstår, händerna något över skulderhöjd. Se bild 52. Vid hävningen lyftas händerna under bibehållen ringfattn. till något över hjässhöjd för att vid hälsänkningen åter föras till utg. Takten lugn och jämn. Om betydelsen av birörelser vid ringfattn. jmfr del I, uppl. 1, sid. 268 och 269; uppl. 2 sid. 207.



Bild 52.

b) *St. — med armarna hängande utefter sidorna.* Efter kommando och rytmiskt.

Rytmiskt utförd blir övningen mera livfull och omväxlande om barnen för varje hälsänkn. göra en lätt handklatsch mot överbenens yttre sida. Omedelbart efter klatschen återstudsa händerna ett stycke (20—30 cm.) utåt, detta sammanfaller med momentet för hävningen på tå.

Knäböjn. *c*) *St. — under armlyftn. utåt och sänkn.* Rytmiskt i lugn, jämn takt; senare efter kommando.

Om armlyftn. utåt jmfr armövn., 1:sta året, sid. 62.

Vid hävn. på tå under en armövn., som fordrar särskild aktivitet, hava barn en viss svårighet att utföra hävningen med full resning. Lärarinnan uppmanar dem därför särskilt att växa riktigt långa för varje gång de häva sig.

Slutst. hävn. på tå. (*Sluttåst. utg.*)

Under övningen hållas överben, knän och fotknölar fast tryckta mot varandra. Om utförandet för övrigt samt om exempel på olika variationer av övn. jmfr föreg. övn., mom. a—c.

Intagande av korssitt. utg. [1]) Utföres i förening med eller utan hopp.

Knäna böjas hastigt, sätet sänkes mot golvet, under-

[1]) Betydelsen av att lära barnen att intaga goda och formriktiga utg. (sitt., knäst. o.s.v.) är uppenbar. Nämnda utg. utgöra ju den nödvändiga basen för flere bålövningar (sidböjn., vridn., fälln. etc.).

Ehuru utförandet av nämnda utg. icke i egentlig mening kan hänföras under benövningar, återfinnas de dock inom detta rörelsesläkte på den grund, att de med långt mindre skäl kunde föras till något annat släkte. Såsom allmän regel gäller att inövningen av låga utg. insättes i dagsschemat såsom små mellanrörelser varhelst de bäst passa.

benen föras i kors, det ena över det andra (angivet ben framför), fötterna bakåt så nära intill sätet som möjligt, knäna väl sänkta och utåtriktade. Ryggen rak, skuldrorna sänkta, halsen lång, huvudet väl uppburet. Se bild 53. Om resningen jmfr lekformer, sid. 95. Knäböjn.



Bild 53

På såväl intagandet av utg. som resningen tillbaka till st. ställas småningom allt större fordringar då det gäller snabbhet, precision och form.

Händernas fattn. vid korssitt. utg.:

a) *tåspetsarna omfattas underifrån;*

b) *knänas yttre sida omfattas nedifrån;*

c) *armarna hållas korslagda över bröstet med händerna knutna* (om korslagda armar se sid. 576).

St. hastig knäböjn. till knäst. utg.

Under det hälarna lyftas göres en hastig djup knäböjn., varefter knäna tyst och lätt sänkas mot golvet till *knäst. utg.* I denna utg. hållas knäna slutna eller obetydligt åtskilda, underben och fötter vila mot golvet, vristerna sträckta, hälarna utan fordran på att hållas ihop, höftlederna sträckta, överben och bål lodräta, skuldror, armar och huvud såsom vid grundställn. Se bild 54.



Bild 54.

Resn. till stående sker:

a) *med fri form snabbt till stillast. ställn.;*

b) *efter kommando i 2 t. m.*

På 1:sta t. m. föres vänster fot hastigt förbi höger knä och nedställes med tåspetsen framåtriktad tyst och lätt mot golvet så långt framåt att spetsig vinkel i knäleden uppstår; på 2:dra t. m. reses kroppen upp och höger fot föres intill den vänstra. Barnen läras att utföra resningen snabbt med arbetet förlagt huvudsakligen till benen; bål och huvud så vitt möjligt i lodplan, armarnas rörelser fria.

Växl. mellan knäst. och knäsitt. utg. utan och med handklatsch. Efter kommando och rytmiskt.

Vid *knäsitt.* vilar sätet mot de utåtvridna hälarna. Jmfr för övrigt knäst. Sänkningen till knäsitt. sker behärskat och med kroppen alltjämt i lodplanet. Se bild 55. Utförd rytmiskt göres sänkningen under *2 ggr handklatsch framför bröstet* och resningen till knäst. på samma sätt *under*



Bild 55.

Knäböjn. *2 ggr handklatsch mot överbenens yttre sida.* Armarna föras härvid i båge framför kroppen. Den rytmiska övningen fortgår i jämn takt ett bestämt antal ggr, t. ex. under räkning till 12, då barnen stanna i knäst. utg. med armarna utefter sidorna. Härvid kontrolleras ofta utg:s form. Jmfr småkontrollerande rörelser (strykning) del I, sid. 303; uppl. 2 sid. 233. Om handklatsch jmfr sid. 61.

Intagande av kroksitt. utg.

Sitt. utg. med knäna uppvinklade så mycket att fötterna, vilka hållas intill varandra, från häl till tå beröra golvet. Knäna obetydligt åtskilda eller slutna (*slutkroksitt.*), bålen i lodplanet, rygg och hals väl uträtade, skuldrorna sänkta, huvudet uppburet, hakan ledig såsom vid grundställn. Armarna fria eller med händerna omfattande knäna. I sistnämnda fall tillses att axlarna ej skjuta fram och att överarmarna hållas nära intill kroppen. Knäna uppvinklas:



Bild 56.



Bild 57.

a) *intill rät vinkel;* se bild 56;

b) *intill spetsig vinkel* (*spetskroksitt.*)*;* se bild 57.

Om resn. till st. jmfr lekformer sid. 95.

St. knäböjn. till huksitt. utg. Efter kommando; senare rytmiskt några ggr i följd.

Under samtidig hälhävn. göres en hastig djup knäböjn. varvid knäna antingen åtskiljas eller hållas nästan slutna, något som är beroende på barnets individuella förmåga att lättast ernå jämvikt parad med energi vid utförandet. Bålen fälles obetydligt framåt och händerna, med sträckta fingrar och handryggen vänd framåt, föras, beroende på benens ställning, antingen innanför eller utanför knäna till lätt fingerstöd mot golvet utan att kroppstyngden härvid nämnvärt överföres på händerna. Ryggen rak, armarna sträckta, halsen lång och huvudet uppburet. Se bild 58. Vid knästräckningen uträtas knäna hastigt, hälarna sänkas, kroppen reses upp till lodrät ställning utan att vackla, armarna föras snabbt intill sidorna med två lätta handklatschar mot överbenen.



Bild 58.

Barnen beledsaga knäböjningen med ett klart och energiskt *hej! ned!* eller *ett!* och sträckningen med *hej! upp!* eller

tu! Utföres övningen rytmiskt t. ex. 3 ggr i följd stanna barnen vid 3:dje knäböjningen i huksitt. utg., varefter formen granskas och eventuella fel rättas. Knäböjn.

Växling mellan huksitt. bestämt antal handslag mot golv och st. bestämt antal ggr handklatsch mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn.

I den huksitt. utg. utföra barnen t. ex. 3 kraftiga handslag mot golvet, omedelbart efter det sista slaget göres på samma t. m. hastig knästräckn. till st. utg. (3 t. m.). I den st. utg. utföras på följande 3 t. m. 3 smällande handklatschar med hela handflatan mot benens yttre sida.

Om handklatsch se armövn. sid. 61.

St. knäböjn. till fyrfotasitt. utg.

Den *fyrfotasitt. utg.* skiljer sig från föreg. därigenom, att handflatorna i hela sin utsträckning vid knäböjningen anläggas i golvet ett stycke framom tåspetsarna, varvid kroppstyngden överföres framåt så mycket att den kommer att vila ungefär jämnt över fötternas och händernas stödyta. Se bild 59. Vid knästräckningen göres ett snabbt och spänstigt avtryck med händerna, varefter kroppen hastigt reses till stående utg.



Bild 59.

Mottåst. hastig knäböjn. till nigsitt. utg. Ringfattn. Efter kommando.

Om mottåst. med ringfattn. jmfr st. hävn. på tå, mom. a, sid. 101.

Knäna böjas snabbt och lätt så djupt att sätet berör de alltjämt högt lyfta hälarna. Knäna obetydligt åtskilda såsom det faller sig naturligast för individen m. a. o. utan att särskild aktivitet för knänas sammanslutande äger rum. Bålen, som härunder bibehåller lodrät ställning, följer »passivt» med, huvudet väl uppburet, halsen ledig. Armarna, med bibehållen ringfattn., sänkas lätt *yttre* vägen ända ned. Se bild 60. Vid återgång till tåst. sträckas knäna snabbt och fullt utan att kroppen lutas över eller göres styv (aktivt deltar). Samtidigt lyftas armarna yttre vägen ledigt till något över hjässhöjd såsom vid utg. Övningen bör inövas omsorgsfullt och med tanke på att lära barnen



Bild 60.

Knäböjn. att isolera arbetet till benens muskler. Viktigt är, att även armarnas rätta ställning och rörelsebana noga iakttages.

Mottåst. knävippn. Ringfattn., senare birörelser med armarna. Rytmiskt och efter kommando.

Om utg. till ringfattn. jmfr hänvisn. i föreg. övn.

Vid *knävippn.* utföras små, taktfasta och på samma gång mjuka knäböjningar och sträckningar i 1 t. m. Rörelsebanan kort. Hälarna bibehållas högt lyfta, bålen — alltjämt i lodplanet — följer vid sviktrörelsen utan motstånd och stelhet passivt med. Senare kunna armarna sänkas och höjas (korta rörelsebanor) i överensstämmelse med benövningens olika moment. Jmfr för övrigt föreg. övn.

a) —. *Rytmiskt i 1 t. m.*

Barnen utsäga för varje sviktrörelse ljust och glatt: *ett! ett! ett!* o. s. v.

b) —. *Efter kommando bestämt antal ggr i följd, stanna i motnigsitt. utg.* Ringfattn.; birörelser med armarna.

Efter exempelvis 3 rytmiskt utförda knävippningar göres på 4:de t. m. hastig knäböjn. till nigsitt. Birörelserna med armarna mycket liten, vid knäböjningen till nigsitt. däremot starkt förstorad.

St. hävn. på tå och långsam knäböjn. till nigsitt. Efter kommando.

Övningen utföres i överensstämmelse med anvisningarna för st. hävn. på tå, sid. 101, och mottåst. knäböjn. till nigsitt., sid. 105. Inövas i motst. med ringfattn. och birörelser med armarna.

a) — *motst. med ringfattn. och birörelser med armarna.* Den ena kamraten i paret utför den egentliga övningen (benövningen) medan den andra lyfter och sänker hennes armar i överensstämmelse med benövningens olika moment. De motst. kamraterna kontrollera varandra; sålunda ger rörelsetagaren akt på att hon får ett tillräckligt stöd vid övningen, medan den stödgivande fäster sin uppmärksamhet på att rörelsetagaren under övningen icke för mycket litar på hjälparen (trycker sina händer mot hjälparens).

b) — *motst. med ringfattn. och birörelser med armarna.* Båda i paret utföra samtidigt rörelsen.

Nigsitt. sviktn. utan och med birörelser med armarna. Knäböjn.
Utföres parvis i motst. utg. och fritt. Rytmiskt.

Sviktrörelsen i höft-, knä- och fotleder försiggår i snabb takt och i ytterst små rörelsebanor. Bålen, som alltjämt bibehålles i lodrätt läge, följer passivt uppåt och nedåt vid sviktningen. Huvudet väl uppburet. Övningen, som är rätt ansträngande, fortgår blott en kort stund i följd. Musik vid en dylik övning är utmärkt. I brist härpå sjunger lärarinnan (barnen) melodien till en glad polska eller dylikt.

a) *Nigsitt. sviktn. med hjälp av kamrat.* Uppställn. parvis motst. med enhandsfattn. på ett kort stegs avstånd från varandra.

1) *Den ena i paret utför övningen.*

Kamraterna stå icke rakt emot varandra utan så mycket till sida, att de vid höger handfattn. hava samma sidas axel i linje med kamratens. De motst. omfatta med högra armparet varandras händer med tumgrepp. (Om tumgrepp se bild 563, sid. 579.) Den ena kamraten intar nigsitt. utg. medan den andra förblir st. Se bild 61. Den nigsitt. utför sina elastiska sviktrörelser medan den st. genom lätta lyftningar och sänkningar i minsta möjliga rörelsebana (rörelsen i lodplanet) såväl understöder bibehållandet av jämvikten som giver impulser till sviktrörelsen.



Bild 61.

2) *Båda i paret utföra övningen.*

Sedan knäböjn. till nigsitt. utförts, vidtager på tillsägelse sviktrörelsen. Det bundna armparet hålles »passivt». Om utförandet för övrigt se ovan.

b) *Nigsitt. sviktn. med lätt fingerslag mot överbenen.*

Vid sviktrörelsen utföras lätta, spänstiga slag (korta rörelsebanor) med fingerspetsarna (fingrarna kupade) mot överbenens yttre sida. Rörelsen försiggår i skulderleden.

c) *Böjnigsitt. ben- och armsvikt.* (*armvippn.*).

I utg. med armarna i böjställn. föras armbågarna under sviktningen hastigt utåt och tillbaka inåt utan att fingrarna rubbas från sin plats i böjställn. Arm- och bensvikten försiggå i samma takt.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Grenställn. **Grenst. utg. intagen genom hopp.**

Genom ett litet tyst och lätt hopp på fotbladen flyttas fötterna åt sidan så långt, att avståndet mellan hälarna blir ungefär 1 $^1/_2$ fotlängd [1]). Se bild 62. Hälarna sänkas omedelbart efter hoppet. Fötterna bibehålla samma vridning utåt som vid grundställn. Återgång till st. utg. sker på motsvarande sätt.



Bild 62.

Såsom motionsgivande benövning utföres densamma rytmiskt, bestämt antal ggr i följd t. ex. under räkning till 15 (21 o. s. v.); jmfr st. hopp till gren- och grundställn.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

A. B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Symaskinen.** Se bild 63. Rytmisk benövn.

St. växel tå- och armlyftn. i livlig takt.

Rörelsen med fötterna avbildar trampningen, rörelsen med armarna avser i främsta rummet att underlätta och befordra en stark dorsalböjning i fotleden under benövningen.

St. utg. med armarna i framförböjst. utg., händerna knutna. Fri form. Om utg. se närmare armövn. sid. 76. Den ena handen föres ett stycke uppåt något över huvudhöjd. Samma sidas fot böjes uppåt (dorsalflekteras). Vid övningen, som fortgår rytmiskt, växelvis sänkes och lyftes den ena foten medan den andra samtidigt lyftes och sänkes. På samma sätt föras händerna i en lodrät bana turvis nedåt



Bild 63.

[1]) Vid flertalet övningar, som utföras i grenst. utg., är ovananförda avstånd det lämpligaste för barn och kvinnor. Undantag från regeln givas likvisst. Så t. ex. då det gäller att från grenst. utg. utföra vissa sidovridningar eller då utg. utgör bas för inövning till lodutfall o. s. v. I dylika fall bör avståndet mellan hälarna utsträckas till 2 à 3 fotlängder, beroende på vilken övning som skall utföras. Utg. benämnes nu *bredgrenst.* och avståndet mellan hälarna angives inom parentes. Ex. Bredgrenst. (2 $^1/_2$).

och uppåt (över huvudhöjd och ungefär i höfthöjd). Rörelsen försiggår i skulderleden. Kroppen hålles så vitt möjligt stilla. (»Symaskinen måste stå stadigt.») För att uppehålla rörelseenergien återgiva barnen maskinens surrande ljud. Lekformer

Åka velociped. Rytmisk övn. i snabb takt. 2 t. m.

St. växel hällyftn. under växelvis hävn. på tå (*växel fotsviktn.*). St. utg. med vänster häl lyft från golvet, vänster knäled lindrigt böjd. På 1:sta t. m. uträtas vänster knäled hastigt utan att hälen sänkes, samtidigt lyftes höger häl så att tåstående utg. (tåst. på båda fötterna samtidigt) ett ögonblick intages. Omedelbart därpå sänkes vänstra hälen i golvet samtidigt med att höger knäled böjes (avslappas), på 2:dra t. m. uträtas höger knäled, tåstående mellanställning intages, höger häl sänkes o. s. v.

Den kraftiga hävningen på tå, fjädringen i benens och ryggradens leder och den livliga takten giva barnen illusionen av att de färdas framåt i ilande fart. Genom arten av sin undervisning bör lärarinnan förstärka detta intryck samt giva leken nödig omväxling ävensom bereda barnen tillfälle till några ögonblicks vila då och då. Så t. ex. framkallar hon illusionen av den starka farten på en jämn väg, ansträngningen vid trampning uppför backe samt nöjet av frihjulsåkning utför en sådan. I sistnämnda fall avstannar rörelsen, barnen stå stilla i utg. medan lärarinnan i ord målar glidandets tjusning och meddelar sina intryck från det förbipasserande landskapet.

Tågleken.

Jmfr samma lekform 1:sta året sid. 95. För att på ett så verklighetstroget sätt som möjligt avbilda tågets gång och därigenom göra leken mer illusorisk sker förflyttningen framåt med tysta, snabba, fjädrande steg och sålunda under något svårare form än föregående år. Utföres i 4 t. m.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett steg framåt med stampning och under betydlig eftergift i höft-, knä- och fotled; på 2:dra t. m. flyttas höger fot intill den vänstra; på 3:dje t. m. uttager vänster fot åter ett steg framåt, denna gång *utan* stampning och utan större eftergift i benets leder; på 4:de t. m. föres höger fot intill den vänstra på samma

Lekformer

sätt som vid 2:dra t. m. Efter en stund stannar tåget och då leken begynner på nytt uttager höger fot första steget. Stegen, som inövats i långsam takt på utryckta rotar, användas i tågleken först då varje barn säkert och rytmiskt kan utföra dem. Rätt och i lämplig takt utförda avbilda stegen med förvånansvärd likhet rytmen under tågets gång.

Tillkoppling av vagnarna sker antingen på sätt 1:sta året, sid. 94, angivits eller lägger vartannat barn sin vänstra, vartannat sin högra hand på den framförståendes axel. Med den fria armen utföres under lekens gång kretsformiga rörelser (armbågsleden böjd, underarmen riktad framåt), vilka rörelser avbilda hjulens rullning. Vid upprepning av leken tillses, att barnen växla handgrepp.

Kråkfransäsen. Rytmiskt. 6 t. m.

Jmfr kråkhopp och -gång 1:sta året, sid. 96.

Under de två första t. m. uttages två korta, tysta steg på tå framåt, på 3:dje t. m. föres bakre foten intill den främre, under de tre följande t. m. utföras tre jämfota svikthopp (kråkhopp) framåt. För att underlätta ett strängt rytmiskt utförande utsäger lärarinnan *vänster, höger, vänster, hopp, hopp, hopp; höger, vänster* o. s. v. Under hoppen kraxa barnen: *kra, kra, kra.*

Hissa och hala.

a) Nigsitt. långsam knästräckn. till tåst. utg. och långsam knäböjn. tillbaka till utg. under kraftiga halningsrörelser med armarna.

Om halningsrörelser, vid vilka armarna föras förbi varandra, se 1:sta året, sid. 54.

Under övningen hålles kroppen oavvänt i lodplanet.

b) Växl. mellan hastig knäböjn. till nigsitt. och knästräckn.

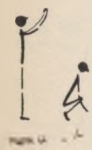


Bild 64.

Händerna, som omfatta den fingerade linan (händerna knutna och lagda på varandra), hållas lyfta framåt ett stycke från kroppen och på något över huvudhöjd. Se bild 64, mom. a. Vid knäböjningen göres en kraftig dragningsrörelse med händerna, vilka, alltjämt utan att flyttas, bibehålla sitt fasta grepp om den fingerade linan, nedåt så långt att händerna äro nära golvet. Härvid kommer kroppen att luta något framåt. Se bild 64, mom. b. Vid knästräckningen lyftas armarna till utg.

Gunga bräde.

Växl. mellan tåst. och *nigsitt. utg.*

Uppställn. på två mot varandra vända led och med några stegs avstånd mellan leden (gungsbrädets längddimension). Barnen i det ena ledet intaga nigsitt. utg. medan de i det andra stå i tåst. utg. På given signal börjar gungningen. Det ena ledet reser sig medan det andra sänker sig ned. Barnen kunna föreställa sig att de med händerna fasthålla brädet såsom brukligt är vid gungning (händerna knutna). I detta fall föras händerna under knäböjningen ned mot knäna för att vid sträckningen åter höjas. Se bild 65. Takten lugn och jämn. Barnen sjunga en glad taktfast gungvisa eller uttala markerat och med frisk stämma *hej och hå! hej och hå!*



Bild 65.

Dörrklockan.

Nigsitt. små sviktrörelser omväxlande med tåst. små steg runt på stället.

»Trycket på dörrklockans knapp»: nigsitt. sviktrörelser; »klockan ringer»: barnen resa sig hastigt till tåst. och förflytta sig med små, snabba, fjädrande steg runt på stället under det de återgiva klockans ringning genom skarpa *s-ch-r-r-r-r-r*-ljud.

Vem kan visa huru regnet strilar ned för en fönsterruta?

St. knäböjn. till nigsitt.

I den st. utg. få barnen fullständigt fritt försöka återgiva regndropparnas strilande längs rutorna. Armarna lyftas uppåt med handflatorna vända framåt och fingrarna spridda samt något böjda. Under skakande handrörelser (avbilda regndropparnas strilande) föras armarna nedåt i lodplanet nära intill kroppen, varvid knäna samtidigt småningom böjas till nigsitt. På tillsägelse resa sig barnen på nytt.

Ishackan.

Hälstödj. utg. framåt benlyftn. och sänkn. under skarpa hälslag mot golvet. Rytmisk övn. Se bild 66.

I den hälstödj. utg. är foten endast obetydligt framflyttad (hälen ungefär i linje med eller obetydligt framom den stöd-



Bild 66.

Lekformer

jande fotens tåspets). Hälen, som föreställer den vassa spetsen på ishackan, sänkes till kortvariga, skarpa, hörbara slag mot golvet, varefter den för varje gång omedelbart »återstudsar» så högt det går utan att jämvikt och form förloras. Benet — hackans skaft — förblir under rörelsen sträckt.

Senare kan övningen utföras under småningom skeende benför. framutåt.

Spiralfjädern.

a) *Krokhalvst. hast. bensänkn. till tåstödj. invid den orubbade foten och omedelbar återgång till utg.* Rytmiskt först med det ena, därefter med det andra benet.

Benet föreställer en spiralfjäder, som försatt i rörelse lätt återstudsar. Den lyfta foten sänkes till ett spänstigt »tåslag»[1]) invid den andra foten för att omedelbart därpå återstudsa till utg. För varje »tåslag» utropa barnen ett ljust och kort *hipp!* eller *hej!*

Bild 67.

b) *Krokhalvst. hast. bensänkn. till tåstödj. utg. framåt.* Rytmiskt.

Foten berör vid »tåslagen» golvet ett stycke framom den andra foten. Se bild 67.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Hälhävn.

St. hävn. på tå och hälsänkn. under armrörelser. Rytmiskt i lugn, jämn takt.

Om hävn. på tå jmfr 1:sta året, sid. 101.

a) *Famnst. — under armsviktn.* (*armvippn.*).

För varje hävn. och sänkn. föras armarna i famnställn. uppåt och nedåt i mycket små rörelsebanor (armvippn. eller sviktn.) och i takt med benövningen. Rörelsen försiggår i skulderleden, armar och fingrar sträckta utan känsla av styvhet. Se närmare armövn., 2:dra året, sid. 73. Barnen utsäga för varje hälsänkn. *ett, ett, ett* o. s. v.

b) *Famnst. med knutna händer — under kraftig armvridn. utåt och tillbaka.*

---

[1]) Vid tåslag berör tåspetsen(-arna) ett ögonblick understödsytan (golv, ribba etc.) för att omedelbart återstudsa från densamma likt en studsande boll.

Om armvridn. se närmare armövn., 2:dra året, sid. 72. Hälhävn.
Senare lyftas armarna för varje vridn. obetydligt uppåt.
c) St. — under armpendling i kortaste rörelsebana framåt och bakåt.
Om armpendl. se lekformer, armövn., 2:dra året, sid. 65.

Böjst. fot- och armsviktn. (*armvippn.*). Rytmiskt i relativt snabb takt.

Sedan hälarna blivit obetydligt lyfta från golvet börjar på tillsägelse sviktningen, som fortgår under stark fjädring i fotlederna. Hälarna sänkas utan att nämnvärt beröra golvet, varefter de omedelbart åter höjas såsom vid utg. I takt med fotsviktningen försiggår armsviktningen. Armbågarna föras hastigt utåt-uppåt och tillbaka nedåt utan att fingrarna lossas från axlarna. Kroppen följer passivt (utan samrörelser) med. Övningen, i vilken ett starkt jämviktsmoment ingår, utföres med så god hållning som möjligt. Sviktningen kan utföras såsom serieövning medan barnen räkna högt t. ex. till 10, då hälarna sänkas och grundställning intages.

Växl. mellan st. och knäst. utg. genom nigsitt. mellanställn. Efter kommando. Knäböjn.

Under lyftning av hälarna böjas knäna hastigt till nigsitt. mellanställn., varefter knäna omedelbart tyst och försiktigt sänkas mot golvet till knäst. utg. Vid resningen vikas fotspetsarna mot golvet, varefter barnen genom en hastig knyck, vid vilken även armarna medverka, intaga nigsitt. utg., varpå knästräckn. företages. Till en början övas växlingen mellan nigsitt. och knäst. särskilt.

Nigsitt. enkla rytmiska armövn.

För att uppöva en säker utg. och ett rätt muskelsinne, utföras i den nigsitt. utg. rytmiska armövningar med kort rörelsebana, t. ex. ackordslag på knäna, dito mellan knän och axlar (armböjn.) etc. Ackordslagen utföras till en början såsom efterhärmningsrörelse. Barnen följa sålunda uppmärksamt lärarinnan, vilken utför ackordslagen i en icke för snabb takt, helst under sång av en enkel melodi med skarpt betonad taktindelning. Ombyte av riktning och bana för ackordslagen kommenderas icke. Självfallet är att lärarinnan an-

Knäböjn. ordnar de rytmiska övningarna på ett sätt, som ger henne tillfälle att kontrollera den nigsitt. utg. Om tekniken vid ackordslag jmfr del I sid. 271 och 272; uppl. 2 sid. 209. Om variationer jmfr samma del sid. 229; uppl. 2 sid. 176.

Nigsitt. knäsvikt. Rytmisk övn.

Om knäsvikt jmfr 1:sta året, sid. 107.

a) — *med armarna korslagda över bröstet.*

Om armarnas ställn. se bild 556, sid. 576.

b) — *med armarna korslagda, på bestämt t. m. resn. till st. under armkastn. utåt.*

Knästräckningen sker t. ex. på 4:de t. m., varvid armarna hastigt och spänstigt lyftas utåt (fri rörelsebana) för att omedelbart därpå sänkas.

c) *Famnnigsitt. — under armsviktn.* (*armvippn.*).

I utg. hållas armarna utåtlyfta, armbågs- och handleder utan känsla av spänning. Händerna löst knutna. Under bensviktningen lyftas armarna mjukt uppåt och nedåt i samma takt. Armrörelsen, som försiggår i skulderleden, uttages i mycket korta rörelsebanor.



Bild 68.

Växl. mellan famnst. och huksitt. utg. Efter kommando.

Övningen sker snabbt och energiskt. Den famnst. utg. utföres med fri form. Vid kommenderingen iakttages att tillräckligt långa pauser förekomma under de olika utgångsställningarna. Se bild 68.

Tåst. hastig knäböjn. till nigsitt. och omedelbar sträckn. 1 t. m. Efter kommando.

Under den snabba »elastiska» övningen bibehålles kroppen alltjämt i lodplanet med fullt naturlig och ledig hållning.

a) — *motst. utg. med ringfattn., birörelser med armarna.* Med bibehållen ringfattn. sänkas och höjas armarna snabbt och »mjukt» i överensstämmelse med benövningens olika moment. Jmfr samma övn. efter kommando 1:sta året, sid. 105.

b) — *med armarna ledigt hängande utefter sidorna.*

Tåst. knävippn. bestämt antal ggr, stanna i nigsitt. utg.

Jmfr samma övn. i motst. utg. med ringfattn. 1:sta året sid. 106.

St. hävn. på tå och knäböjn. till nigsitt. under armlyftn. utåt och sänkn. Efter kommando i 4 t. m. Knäböjn.

Senare rytmiskt i $^2/_4$ takt (för varje rörelsemoment räknas 2 t. m.).

På 1:sta t. m. göres hävn. på tå; på 2:dra t. m. böjas knäna till nigsitt. under det armarna lyftas utåt; på 3:dje t. m. sträckas knäna under armsänkn.; på 4:de t. m. sänkas hälarna lugnt och tyst i golvet.

Förber ed. inledn. till fritt hopp. 7 t. m.

Motst. knäböjn. till nigsitt. med knäknix såsom genomgångsmoment. Ringfattn. Rytmisk benövn. i 3 eller 4 t. m. Inledes efter kommando.

Uppställn. parvis i motst. med ringfattn.

Knäknix [1]) innefattar en rörelse, som åstadkommes genom en plötslig och stark fjädring i benens leder; härvid böjas knäna obetydligt för att omedelbart därpå åter hastigt uträtas (1 t. m.).

a) Mottåst. knäknix, knäböjn. och sträckn. till tåst. utg. under birörelser med armarna. 3 t. m. Efter kommando.

På 1:sta t. m. göres en hastig knäknix, omedelbart därefter, på 2:dra t. m., böjas knäna till nigsitt.; på 3:dje t. m. sträckn. till tåst. utg. De i ringfattn. (om utg. se sid. 578) stående barnen höja och sänka armarna i överensstämmelse med benövningens olika moment. Sålunda utföres vid knäknixen en motsvarande sviktrörelse nedåt och uppåt med armarna (rr. i skulderleden); vid knäböjningen till nigsitt. föras armarna yttre vägen ned, för att vid knästräckningen åter lyftas till hjässhöjd. Se bild 52, sid. 102, och bild 60, sid. 105. Varje t. m. inövas omsorgsfullt och särskilt aktgives på att muskelarbetet vid benövningen faktiskt blir allt mer isolerat till benen. Ryggradens elastiska spännkraft får ej gå förlorad genom spänning av bålens muskler. Till en början använder

---

[1]) Skillnaden mellan *knävippn.* och *knäknix* är vad storleken av knäböjningens rörelsebana vidkommer ingen. I båda fallen blir böjningen minimal. Däremot förefinnes en skillnad med avseende på *sättet* att utföra rörelsen. Vid *knävippn.* utföras böjningar och sträckningar *mjukare,* s. a. s. mera *avrundat* och jämnt; *knixen* däremot är betydligt *skarpare,* den framstår som utlösning av en mera energisk och plötslig rörelseimpuls.

Knäböjn. lärarinnan vid kommenderingen av de olika momenten såväl lystrings- som kommandoord.

Exempel: *Knäknix — nu!* Barnen utföra rörelsen under ett högt och spänstigt utsagt *ett! Knäböjn. till nigsitt — nu!* Barnen: *två!* o. s. v. Senare, då barnen äro förtrogna med övningen, utsäges för varje t. m. endast kommandoordet *nu!* Barnen måste i sistnämnda fall vara fullt färdiga att ögonblickligen lystra.

b) *Motst. hävn. på tå, knäknix och knäböjn. till nigsitt. under birörelser med armarna.* 4 t. m. Efter kommando, senare alla t. m. i följd.

På 1:sta t. m. hävn. på tå; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje och 4:de t. m. knäknix omedelbart efterföljd av knäböjn. till nigsitt. Birörelserna med armarna i ringfattn. ske i överensstämmelse med benövningens olika moment. Sålunda lyftas armarna vid hävningen på tå ungefär i linje med hjässan och bibehållas under 2:dra t. m. (pausen) orörliga; på 3:dje t. m. (knäknixen) sänkas armarna och höjas omedelbart åter något. Till en början utför endast den ena kamraten i paret benövningen, medan den andra, givande ett lätt stöd, höjer och sänker rörelsetagarens armar på nyss framhållet sätt. Jmfr härom st. hävn. på tå och knäböjn. till nigsitt. 1:sta året sid. 106, mom. a).

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Grenst. utg. **Famngrenst. hävn. på tå och sänkn. under armsänkn. och lyftn. utåt.** Inläres efter kommando, senare rytmiskt.

Om intagandet av grenst. utg. genom hopp se 1:sta året, sid. 108. Till en början göres hävn. på tå och armsänkn. på kommando. Hävningen på tå utföres så hög som möjligt utan att jämvikten förloras och utan att fötternas vridningsvinkel förändras. Armlyftningarna göras frigjort och lätt under en känsla av kast utåt; vid armsänkningarna »falla» armarna tyst och behärskat ned till sidorna. Övningen utföres bestämt antal t. m. i följd medan barnen räkna högt, varefter barnen stanna i famngrentåst. utg., vilken ställn. kontrolleras innan serien begynner på nytt.

St. knäuppböjn. och sänkn. till tåstödj. utg. Rytmisk övn. Tåstödj.

a) *Krokhalvst. sänkn. till tåslag invid den orubbade foten och omedelbar återstudsning tillbaka till utg.* Rytmisk övn. i 1 t. m.

Sedan krokhalvst. på kommando intagits med knäet lyft så högt det går utan att jämvikt och hållning förloras, börjar på tillsägelse den rytmiska övningen. Den lyfta foten sänkes hastigt till ett elastiskt slag med tåspetsen berörande golvet ungefär i linje med mitten av den orubbade fotens stödyta. Härvid uträtas knäet icke fullt. Omedelbart efter »tåslaget» återstudsar foten med spänstighet och kraft, knäleden böjes och den krokhalvst. utg. passeras ett ögonblick innan nästa »tåslag» upprepas. Lärarinnan räknar högt *ett och ett och ett och ett*, uttalande orden i en rytm och med en »elasticitet», som sammangår med ett lätt och spänstigt utförande av rörelsen.

b) *St. knäuppböjn. och sänkn. till tåstödj. utg. växelvis framåt och invid den orubbade foten.* (*Inövn. av tåstödj. utg. framåt.*) Se bild 69. Rytmisk övn. i 2 t. m.; stanna i tåstödj. utg. framåt.

På 1:sta t. m. utföres under knäuppböjn. såsom genomgångsmoment ett lätt och elastiskt »tåslag» framåt ett stycke framom den orubbade fotens tåspets. Härvid uträtas knäleden utan att eftergift i det stödjande benets höftled äger rum. Omedelbart efter tåslaget framåt återstudsar foten och föres på 2:dra t. m. åter under knäuppböjn. såsom genomgångsmoment till tåstödj. invid den orubbade foten på sätt som i mom. a framhållits.

Övningen fortgår på detta sätt en stund i följd med samma fot. Kroppen bibehålles i lodplanet med god och fri hållning, armarna ledigt utefter sidorna. Blicken, riktad framåt mot en punkt i väggen, kontrollerar att onödiga samrörelser i bålen icke förekomma.

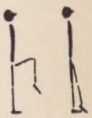


Bild 69.

Efter det lärarinnan kontrollerat den tåstödj. utg:s riktning och form, göres på särskilt kommando återgång till grundställn., vilket utföres under hög knäuppböjn. såsom genomgångsmoment, varefter foten tyst nedställes bredvid den andra och kroppstyngden överföres på båda fötterna.

Tåstödj. **Tåstödj. framåt, hög knäuppböjn. och grundställn.** Benövn. i 3 t. m. Efter kommando, senare efter kommando 3 t. m. i följd.

Barnen övas vid ovannämnda tretaktsserie att på 1:sta t. m. göra fotflyttn. till tåstödj. framåt *utan* knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Vänster fot flyttas, utan känsla av styvhet i knäleden, framåt (rörelsecentralen i höftleden) till tåstödj. På 2:dra t. m. lyftes knäet snabbt och lätt uppåt till krokhalvst.; på 3:dje t. m. nedställes foten invid den andra, varvid kroppstyngden föres jämnt över båda fötterna. Blicken, fixerad framåt mot en punkt i väggen, kontrollerar att onödiga samrörelser i kroppen icke förekomma. Övningen utföres växelvis med vänster och höger fot. För varje tretidmåttsserie gives nytt kommando.

De olika t. m. inövas vart för sig efter kommando och först då säkerhet vunnits utföras de tre t. m. i följd. Barnen utsäga härvid: *framåt, uppåt, ned.* De övas att i stämman inlägga det karakteristiska för utförandet av det snabba, lätta tåstödjandet (staccato röst), det snabba men försiktighet fordrande jämviktsmomentet vid knälyftn. (legato) och det fasta, energiska grundställningsmomentet (portamento). Om kommando jmfr del I sid. 187 och följ.; uppl. 2 sid. 145.

Tåstödj. utg. utåt. Efter kommando och rytmiskt i 2 t. m.

Foten flyttas 1 à 1 $^1/_2$ fotlängd rakt utåt och nedställes utan att vridas med hälen högt lyft och med tåspetsen lätt stödd mot golvet. För att giva den tåstödj. utg. utåt bästa möjliga stadga, nedställes den flyttade fotens tåspets obetydligt framom den vågräta linje, som tänkes dragen från mitten av den orubbade fotens stödyta utåt. Vid förflyttningen förblir knäleden sträckt utan känsla av spänning. Kroppstyngden helt över det orubbade benet, som alltjämt hålles väl uträtat. Återgång till st. utg. sker på överensstämmande sätt; foten nedställes tyst bredvid den andra och kroppstyngden överföres jämnt på båda fötterna.

Utförd efter kommando göres övningen växelvis med vänster och höger fot. Rytmiskt tagen förblir kroppstyngden däremot oavbrutet på den orubbade foten, det i aktivitet varande benet flyttas på 2:dra t. m. intill det andra, varvid antingen hela fotsulan berör golvet utan att kropps-

tyngden överföres eller, på särskild tillsägelse, endast tåspetsen nedställes invid den orubbade fotens häl. Tåstödj.

Tåstödj. utåt benlyftn. och sänkn. Rytmisk övn.[1]).

Innan den rytmiska benövningen vidtager, vrides huvudet på kommando åt vänster (höger), blicken fixerar en punkt i väggen och kontrollerar, att axeln oavvänt pekar mot samma punkt (»kontrollerar axelpunkten»).

a) — *benlyftn. utåt och sänkn. med »tåslag»*. Rytmisk övn. i 1 t. m.

Vid »tåslaget» träffar tåspetsen golvet med ett elastiskt slag för att omedelbart »återstudsa», varvid benet lyftes utan att jämvikt och form förloras. Barnen räkna högt *ett och ett och ett*. *»Ett»* utsäges ljust, skarpt och kort och betecknar momentet för »tåslaget»; bindeordet *och*, som uttalas mera avrundat och obetonat, betecknar momentet för »återstudsningen» (lyftningen).

b) — *benlyftn. och sänkn. under lätta fingerslag mot överbenens yttre sida*. Se bild 70.

Om fingerslag se armövn., sid. 69.



Bild 70.

Inövn. av fotst. utg. framåt. [2]) Fotställn.

I *fotst. framåt* är angiven fot flyttad rakt framåt; hela fotsulan i golvet; tåspetsen riktad rakt framåt eller minimalt utåt, knäna sträckta och *kroppstyngden lika fördelad på fötternas stödyta*. Axlarnas ställning oförändrad. Kroppens och huvudets hållning såsom vid grundställning. Se bild 71.



Bild 71.

Fotst. inövas rytmiskt under *växling mellan st. och fotst. utg. med stampning och knäuppböjn. såsom genomgångsmoment*. ($^2/_4$ takt.) I den st. utg. lyftes knäet snabbt och foten nedställes med en kraftig stampning på ungefär $^1/_2$ fotlängds avstånd från den orubbade fotens tåspets. Här-

[1]) Liknande övningar återfinnas inom jämviktsövningarna. Upptagna bland benövningar tänkes främst på benövningens utförande i motionssyfte. Rörelsen göres i betydligt snabbare tempo.

[2]) Fotflyttningen vid benövningar i fottåst. är mycket kort; den framflyttade fotens häl är endast obetydligt framom den bakre fotens tåspets (vid vissa övn. är förflyttningen ännu kortare). Såsom utg. för bålövningar bör avståndet vara större, ungefär 1 ½ fotlängd.

Fotställn. vid överföres kroppstyngden jämnt på båda fötterna. På 2:dra t. m. paus. Återgången sker på motsvarande sätt med stampn. vid fotens förflyttn. intill den andra (3:dje t. m.) och paus i denna ställn. (4:de t. m.). Efter bestämt antal fotflyttningar, t. ex. 3, stanna barnen på det 9:de t. m. i fotst. utg. framåt, varefter lärarinnan kontrollerar att kroppstyngden faktiskt vilar jämnt på båda fötterna (knäknix under hällyftn., ett litet hopp o. s. v.).

Fotst. framåt hävn. på tå och hälsänkn. Rytmisk övn. bestämt antal ggr i följd.



Bild 72.

Vid intagandet av utg. flyttas ena foten under eftergift i knäleden (*utan* särskild knäuppböjn. såsom genomgångsmoment) rakt framåt och nedställes med hela fotsulan så gott som samtidigt i golvet. Hävn. på tå och hälsänkn. utföres t. ex. 8 ggr i följd i lugn och jämn takt, varvid kroppstyngden förblir jämnt fördelad på båda fötterna. Se bild 72. Vid återgång till st. göres ett snabbt och spänstigt avtryck med fotbladet, varefter foten föres till grundställningsplatsen.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

A. B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Skumpa.**

Danshopp på tå under vändn. 90°. 2 t. m. Se bild 73.

Uppställn. parvis i motst. utg. på omkring ett stegs avstånd från varandra med korsvis handfattn. (se bild 557, sid. 577). I denna ställning utföra de motst. hopp under vändn. 90° växelvis med ansiktena vända åt samma håll (1:sta t. m.) och tillbaka till utg. (2:dra t. m.). Hoppen göras på tå under stark eftergift i fot- och knäleder (danshopp). Växelsidigheten med avseende på vändningar iakttages. När färdighet vunnits, kan vändningarna utföras i 180°.

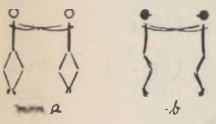


Bild 73.

Leken, som inövas efter kommando, utföres senare rytmiskt i 2 t. m. (vändn. och paus).

Väga salt. Se bild 74.



Bild 74.

Uppställn. parvis i motst. utg. *Den ena i paret intar kroksitt. utg. med slutna knän och fötter; den andra ställer sig med fötterna slutna och tåspetsarna intill den motsitt. kamratens fötter.* Båda i paret fatta varandra med handlovsgrepp, den ena ytterifrån, den andra innerifrån såsom bild 553, sid. 575, utvisar. (Inner- och yttergrepp omväxla självfallet.) Armarna uträtas, varvid den sittande med god hållning fäller bålen obetydligt bakåt, medan den stående, med sträckt rygg, fäller bålen framåt. På lämplig tillsägelse börjar övningen, som utföres efter räkning. Den sittande reser sig upp till st. medan den andra sänker sig ned till kroksittande; fötterna få icke rubbas från sin plats och armarna bibehållas alltjämt raka under övningen.

Fisken nappar.

Nigsitt. sviktrörelser; ryggböjn. framåt under simrörelser med armarna.

Flötet gungar på vågen — nigsitt. sviktrörelser. På lärarinnans utrop *»napp!» drages flötet under vattnet* — barnen resa sig hastigt samtidigt med kropp och armar återgivande flötets bana under vattnet — dykning under ryggböjn. och fälln. samt resning till stående. Under dykningen föras armarna främre vägen uppåt för att vid resningen åter sänkas yttre vägen ned.

Luftblåsorna stiga upp till vattenytan.

Nigsitt. långsam knästräckn. till st. utg. Utföres på tillsägelse.

I den nigsitt. utg. hållas händerna med böjda fingrar och tummen mot pek- och långfingret ungefär i höjd med axlarna. På tillsägelse återgiva barnen luftblåsornas stigande genom vattnet — långsam knästräckn. under små skakningsrörelser med händerna, som småningom sträckas ända upp. På nytt kommando intaga barnen ånyo nigsitt. utg.

Ekorren gungar på grenen, hoppar från träd till träd, knaprar på kottar.

Nigsitt. sviktrörelser utan och med huvudnickn. och vridn.;

Lekformer *fyrfotasitt. stödhopp med uppdragna knän.* Efterhärmningsrörelse.

Lärarinnan tecknar i få ord bilden av ekorren, dess pigga, blanka ögon, dess långa, ludna svans, som står rakt upp, samt dess liv högt uppe i trädtopparna. Levandegöres bilden på rätt sätt genom röstens klangfärg, bidrar den ovillkorligen till en god utgst. (rak rygg och väl uppburet huvud).

Barnen intaga nigsitt. utg. och utföra på tillsägelse de olika momenten, som ingå i lekövningen:

Ekorren gungar på grenen: Nigsitt. sviktrörelse. »Tänk huru lätt och smidig den lilla ekorren är!»

Ekorren hoppar från gren till gren: Barnen intaga hastigt fyrfotasitt. utg. och utföra omedelbart därpå ett hopp framåt med stöd av händerna, varvid knäna hållas väl uppdragna och sätet högt.

Ekorren knaprar på kotten: den sitter på bakbenen och håller kotten mellan framtassarna: nigsitt. med händerna lyfta framför bröstet och handflatorna lagda mot varandra med fingerspetsarna uppåtriktade. Under små sviktrörelser i benens leder (gunga på grenen) utföra barnen samtidigt små nickningar med huvudet under det de med läpparna återgiva knaprandet.

Pumpa vatten.

Fottåst. framåt växl. mellan knäböjn. till fotnigst. och knästräckn. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Om fotnigst. se bild 78, sid. 129.

Bilden av det ur pumpen starkt frambrusande vattnet och pumpstångens fasta rörelse upp och ned återgivas genom taktfasta knäböjningar och sträckningar i korta, bestämda rörelsebanor. Barnen föreställa sig, att de med händerna omfatta pumpens tvärhandtag. Armarna äro i utg. framförböjda med hårt knutna händer. (Om armböjn. till slag se sid. 76.) Vid pumpningen växelvis sträckas och böjas armarna i harmoni med benrörelsen kraftigast möjligt nedåt och tillbaka till utg.; armarnas rörelsebana förlägges nära intill kroppen.

Rida. Lekformer

Fotnigsitt. sviktrörelser i benens leder. Rytmisk övn.

Barnen föreställa sig att de sitta till häst, raka i ryggen som en fin ryttare anstår. Med ena handen hållas tyglarna; handen röres under ritten (sviktningarna) i små banor framåt och bakåt. Fot och hand växlas självfallet.

Ångbulten.

Krokhalvst. knästräckn. under stampning med tåspetsen mot golvet obetydligt framför eller i linje med den andra fotens tåspets. Samtidigt utföres skarpa slag med de knutna händerna och lillfingersidan vänd inåt mot benens yttre sida (se hammarslag, 1:sta året, sid. 63). Efter stampningen och hammarslaget återstudsa ben och armar omedelbart till utg. Ångbultens kraftiga slag skola komma till uttryck under övningen såväl i arm- som benrörelserna.

Sparka handen. Se bild 75.

Halvfamnst. med huvudet vridet åt den lyfta armens sida, hastig *sidböjn. och benkastn.* (sträckt knä) så högt, att fotspetsen (utåtvriden) berör handen, som ej bör sänkas. Omedelbart därefter sänkes benet åter. Rörelsen upprepas på kommando några ggr åt samma sida, varefter ombyte sker.

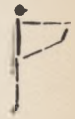


Bild 75.

A FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

St. växl. mellan 3 stampsteg, hävn. på tå och hälsänkn. Hälhävn.
Rytmisk ö n. i 6 t. m. i gångtakt.

Stampstegen — växelvis på höger och vänster fot — utföras med kraft och energi på de 3 första t. m.; på 4:de t. m. göres hävn. på tå; på 5:te t. m. paus; på 6:te t. m. hälsänkn. När färdighet i utförandet av rörelseserien vunnits, begynner denna växelvis med vänster och höger fot.

St. (slutst.) hävn. på tå och sänkn. under armlyftn. och sänkn. med fingerberöring växelvis över huvudet och mot benens yttre sida. Rytmisk övn. i relativt långsam takt. Inövas efter kommando i 2 t. m.; senare rytmiskt i 4 t. m.

I sistnämnda fall iakttagas pauser, jmfr beskrivningen nedan.

Hälhävn. På 1:sta t. m. göres hävn. på tå, armarna lyftas yttre vägen uppåt till lätt fingerberöring över huvudet. Armbågs- och handleder äro härvid något böjda, fingrarna däremot sträckta. (Se bild 25 sid. 69.) På 2:dra t. m. *paus.* På 3:dje t. m. sänkas hälarna och armarna föras yttre vägen ned så att fingerspetsarna beröra benens yttre sida, varvid armbågslederna äro sträckta, handlederna däremot något böjda. På 4:de t. m. åter *paus.* Huvudet tillbakafört och kroppens hållning god. Lärarinnan (barnen) räknar högt *ett, tu, tre, fyr,* därvid särskilt betonande aktivitetsmomenten *ett* och *tre,* medan *tu* och *fyr,* momenten för pauserna, utsägas ljusare och med mindre energi. Under pauserna stå barnen stilla i de respektiva ställningarna.

Relativt livligt tempo.

Tåst. fotsviktn., på bestämt t. m. knäböjn. till nigsitt. utg. Efter kommando t. ex. 4 t. m. i följd.

Sedan den tåst. utg. intagits, vidtager på tillsägelse 3 ggr fotsviktn. (hastig sänkn. av hälarna och omedelbar lyftn., hälarna »återstudsa» från golvet). På 4:de t. m. böjas knäna hastigt till nigsitt. utg., vilken ställn. kontrolleras innan barnen på särskilt kommando resa sig till st. utg.

Knäböjn. **Växl. mellan tåst. fotsviktn. och nigsitt. sviktn.** Rytmisk övn. i bestämt antal t. m.

Fotsviktningen göres exempelvis under hög räkning till 6, varefter knäna på det 7:de t. m. hastigt böjas till nigsitt. utg.

På samma sätt utföres i den nigsitt. utg. hastiga sviktrörelser under räkn. till 6, varefter knäna på det 7:de t. m. hastigt sträckas till tåst. utg.

Vid den höga räkningen: *ett, tu, tre* o. s. v. betonas särskilt momentet för knäböjningen och det för sträckningen.

St. hävn. på tå och knäböjn. till nigsitt. under armpendl. framåt och bakåt. 4 t. m. Efter kommando.

Vid pendlingen, som utföres med händerna löst knutna och med dorsalsidan av handen (handryggen) vänd framåt, svinga armarna i jämn takt och med relativt liten rörelsebana framåt och bakåt (rörelse i skulderleden). Pendlingen

vidtager på tillsägelse innan benövningen kommenderas samt fortfar i oavbruten, jämn följd under och efter densamma intill dess att tillsägelse att upphöra gives. Vid kommendering av benövningen göres en tillräckligt lång paus mellan varje tidmått. Under momentet för knäböjningen föras armarna något utåt från kroppen utan att pendlingens takt störes. Knäböjn.

Växling mellan tåst. och böjnigst. utg. Rytmisk övn.; på bestämt t. m. stanna i böjnigst. utg. Se bild 76.



Bild 76.

Vid knäböjn. till nigst.[1]) böjas knäna endast till rät vinkel. Jmfr för övrigt anvisningarna för hävn. på tå och knäböjn. till nigsitt. 1:sta året, sid. 105. Armarna föras för varje knäböjn. till böjställn. för att vid knästräckningen åter lugnt sänkas utefter sidorna. Övningen utföres rytmiskt i t. ex. 3 t. m., varvid barnen räkna högt *ett och tu och tre* ($^6/_8$ takt), då de stanna i böjnigst. utg. På kommando återgång till utg. genom ett hopp.

Mottåst. knäböjn. och omedelbar sträckn. växelvis till nigst. och nigsitt. mellanställn. 2 t. m. Ringfattn. eller enhandsfattn. Se bild 561, sid. 578.

Uppställn. parvis i motst. utg. med ringfattn. På 1:sta t. m. göres hastig knäböjn. till nigst. omedelbart åtföljd av knästräckn.; på 2:dra t. m. göres motsvarande knäböjn. ned till nigsitt. och knästräckn. Rörelsebanornas storlek under birörelserna med armarna böra överensstämma med dem för benen. Sålunda sänkas och höjas armarna betydligt mindre vid knäböjn. till nigst. än under motsvarande böjning till nigsitt. Jmfr sistnämnda övn. 1:sta året sid. 105.

St. knäböjn. till nigsitt. och sträckn. i förening med armövn. Efter kommando 3 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. göres i st. utg. armböjn.; på 2:dra t. m. en kraftig armsträckn. utåt; på 3:dje t. m. knäböjn. till nigsitt. under samtidig armsänkn. till handklatsch mot be-

[1]) Nigst. såsom utg. för andra övningar t. ex. huvud- och armövningar, m. a. o. såsom uthållighetsställn., bör endast med stor försiktighet användas.

Knäböjn. nens yttre sida. Omedelbart efter handklatschen »återstudsa» armarna tillbaka utåt. Efter det den famnnigsitt. utg. kontrollerats utföres på nytt kommando knästräckn. under armsänkn. Form och liv bör prägla varje rörelsemoment.

Motst. inledn. till fritt hopp i 7 t. m.

Alla sju t. m. utföras i följd under hög räkn. Ringfattn., birörelser med armarna. Jmfr Förberedande inledn. till fritt hopp 2:dra året mom. b, sid. 115.

På 1:sta t. m. hävn. på tå, på 2:dra paus, på 3:dje knäknix och omedelbar sträckn., på 4:de knäböjn. till nigsitt., på 5:te knästräckn., på 6:te paus, på 7:de sänkn. av hälarna. Vid hög räkning betonas särskilt momentet för knäböjn. till nigsitt. (4) och än mer det för knästräckn. (5). Momenten för pauserna äro däremot obetonade. Följande beteckningssätt anger den ungefärliga betoningen: *Ett!* tu! *tre!* ***fyr!*** **fem!** sex! *sju*!

Övningen, som fordrar långvarig övning för att göras med god form och med spänstighet, frigjordhet och säkerhet, inövas efter kommando sålunda, att intet lystringsord utan endast kommandoord (*nu*) användes. För att få in den rätta taktindelningen kommenderas *nu!* särskilt för hävn. på tå (barnen utföra rörelsen sägande *ett!*), likaså för pausen (*två*); däremot innefattas under samma kommandoord såväl knäknix som knäböjn. till nigsitt. (*tre, fyr!*). Härefter kommenderas åter var för sig knästräckn. (*fem*), paus (*sex*) och hälsänkn. (*sju*). Först då full säkerhet vid utförandet vunnits utföres övningen i följd. Taktens hastighet ökas allteftersom förmågan att utföra övningen växer. Strävan är att få den gjord i samma snabba takt, som kräves för fritt hopp.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Låstödj. **Krokhalvst. »tåslag» under småningom skeende benföring framutåt och tillbaka framåt.** Rytmisk övn. i 4 t. m. Fri form.

Tåspetsen berör på 1:sta t. m. golvet med ett energiskt och spänstigt slag med tåspetsen i riktning framåt obetydligt framom linjen för den orubbade fotens tåspets (knäleden

något böjd). Omedelbart efter slaget återstudsar benet tillbaka till krokhalvst. På 2:dra och 3:dje t. m. berör tåspetsen golvet obetydligt mera utåt; på 4:de t. m. är tåspetsen riktad rakt framutåt (endast den ungefärliga riktningen bör och kan bestämmas, barnen måste äga full individuell frihet härvidlag). Återgång till tåstödj. framåt sker på överensstämmande sätt, foten nedställes på 1:sta t. m. framutåt o. s. v. Lyftningarna och sänkningarna ske i jämn takt. Övningen utföres under ljus, staccato räkning *ett och tu och tre och fyr!* Räkneordet, som uttalas mera pointerat, innefattar momentet för tåslaget; bindeordet *och* — utsagt obetonat och mera avrundat — betecknar momentet för knäets återstudsning uppåt. Tåstödj.

St. knäuppböjn. och sänkn. till tåstödj. framåt och för. tillbaka till grundställningsplatsen. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Knäet lyftes på 1:sta t. m. snabbt och lätt så högt det går utan att jämvikt och hållning förloras. Vid sänkn. på 2:dra t. m. utföres ett elastiskt slag med tåspetsen (knäleden böjd) ungefär i linje med den orubbade fotens tåspets. Efter slaget återstudsar foten omedelbart, den krokhalvst. utg. passeras alltjämt på samma t. m. (2:dra t. m.). På 3:dje t. m. sänkes foten intill den andra. Övn. utföres en stund i följd med samma fot, varvid iakttages, att kroppstyngden vid fotsänkningen på 3:dje t. m. icke överflyttas på den stödj. foten så länge de rytmiska serieövningarna fortgå i följd efter varandra.

St. växl. mellan tåstödj. och hälstödj. Rytmisk övn. i 2 t. m.

a) — *växl. mellan hälstödj. framåt och tåstödj. invid den orubbade foten med knäuppböjn. såsom genomgångsmoment.*

Under lätt och snabb knäuppböjn. flyttas vänstra foten på 1:sta t. m. omkring 1 fotlängd framåt och nedställes tyst, med fotleden starkt dorsalflekterad, till hälstödj. (den flyttade fotens häl i linje med den orubbade fotens tåspets). Knäleden sträckt utan känsla av spänning. Kroppstyngden förblir på den orubbade foten. Det orubbade benet förblir under övningen alltjämt sträckt; axlarnas plan oförändrat

Tåstödj. På 2:dra t. m. föres vänster fot under hastig knäuppböjn. såsom genomgångsmoment tillbaka och nedställes med tåspetsen i golvet invid den orubbade foten ungefär i linje med hålfoten. Knäleden förblir under detta mom. böjd. Knäuppböjningen under genomgångsmomentet bör göras tillräckligt hög för att undvika att rörelsen blir förlagd nästan uteslutande till knäleden i stället för till höftleden. Momenten för hälens och tåspetsens beröring med golvet böra vara mycket korta, men fyllda av rörelseenergi. Häl och tåspets »återstudsa» från golvet likt en boll efter ett kraftigt kast.

Den rytmiska serieövningen fortgår under bestämt antal t. m. Barnen utsäga för varje fotflyttn. med ljus staccato röst *ett och tu och tre* o. s. v. Efter bestämt antal t. m. avstannar rörelsen i hälstödj. utg., varvid form och hållning kontrolleras.

b) — *växl. mellan tåstödj. framåt och hälstödj. invid den orubbade foten under knäuppböjn. såsom genomgångsmoment.*

På 1:sta t. m. flyttas foten till tåstödj. framåt (jmfr tåstödj. sid. 117); på 2:dra t. m. nedställes foten, starkt dorsalflekterad, med hälen berörande golvet invid den orubbade foten.

Jmfr för övrigt mom. a.

Tåstödj. framåt, benlyftn. och sänkn. till tåstödj. utg. Rytmisk övn. i 1 t. m.

Sedan tåstödj. utg. intagits, lyftes benet så högt det går utan att hållning och jämvikt förloras och sänkes till ett lätt »tåslag» mot golvet. Se bild 77. Under övningen, vilken utföres utan känsla av tyngd i benet (utan att knä- och fotleder äro spända och styva) förblir det orubbade benets knäled väl uträtad. Med blicken riktad framåt »avläsa» barnen på väggen om foten för varje lyftn. »linjerar» en lodrät linje. Övningen upprepas flere ggr i följd med samma ben innan växl. sker. Barnen utsäga vid varje »tåslag» med ljus röst (staccato) *ett!*



Bild 77.

Rörelsen utföres utan och med lätta armövningar tagna i takt med benövningen, t. ex. *lindr. armlyftn. utåt och sänkn. till handklatsch eller fingerslag mot överbenens yttre sida.*

Tåstödj. utg. utåt benlyftn. och sänkn. växelvis till »tåslag» mot golv och slag mot det stödjande benets fot. Rytmisk övn. i 2 t. m. Tåstödj.

Efter en lätt och spänstig benkastn. utåt sänkes benet till ett snabbt, energiskt slag med tåspetsen (tåstödj. utåt) mot golvet varefter foten omedelbart »återstudsar» uppåt (1:sta t. m.). På 2:dra t. m. föres benet snabbt inåt till ett återstudsande slag med fotranden mot den orubbade fotens inre sida.

Fotställn. framåt intagen utan knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Fotställn.

Om fotst. utg. framåt se 2:dra året, sid. 119.

Fottåst. framåt [1]) fotsviktn. Rytmisk övn.

Om fotsviktn. se 2:dra året, sid. 113.

Under övningen hålles ryggen lång och smidig samt fullt i lodplanet.

Fottåst. framåt [1]) lindr. knäböjn. och omedelbar sträckn. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Sedan fottåst. utg. intagits och kontrollerats, utföres på tillsägelse i lugn och jämn takt växelvis knäböjn. till ungefär rät vinkel i knäleden (*fotnigst.*) och knästräckn. Kroppstyngden bibehålles lika fördelad på båda benen och hälarna högt lyfta (se bild 78).

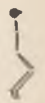


Bild 78.

Senare göres övningen utan och med enkla armövningar, såsom *böjst. armsänkn. och böjn., armlyftn. utåt och sänkn.* m. fl. övn., avsedda att uppöva frigjorda rörelser under god kroppshållning.

Motst. växl. mellan fotuppböjn. bakåt och benpendl. framåt. Ringfattn. Rytmisk övn. i 2 t. m. Inövas efter kommando.

Barnen stå uppställda parvis mot varandra med ringfattn., den ena med vänster fot så högt bakåtlyft (böjn. i knäleden) som möjligt, den motst. med höger ben framåtlyft. På tillsägelse börjar rörelsen, vid vilken barnen växelvis

[1]) Läsaren hänvisas till sid. 119 not 2.

Fotställn. svänga underbenet rakt framåt och bakåt under det överbenet även svagt pendlar framåt och tillbaka. Fotleden hålles fullt avslappad, kroppen stilla med god hållning. Se bild 79. Barnen utsäga under pendlingen med böjlig och ljus stämma *tick, tack, tick, tack.* (Är rösten böjlig och ljus bliva även benets rörelser mjukare och lättare än om orden uttalas hårt och skarpt.)



Bild 79.

Efter en stunds övning sker ombyte av ben.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

A. B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Hydroplanet sänker sig i havet.**

Famntåst. sviktrörelser i fotleden, långsam knäböjn. till famnnigsitt. fortsatt i famnnigsitt. sviktrörelser i benens leder. Barnen återgiva det stolta flygplanets färd genom luften genom att i famntåst. utg. utföra långsamma sviktrörelser i fot- och axelleder under stark tänjning av armarna (vingarnas mäktiga bredd). På tillsägelsen *ned!* böjas knäna långsamt och behärskat till famnnigsitt.; härvid avstanna sviktrörelserna i axelleden, men den starka tänjningen av armarna fortfar (flygplanet sänker sig långsamt i havet). I den famnnigsitt. utg. göres knä- och armsviktning (planet gungar på vågorna).

Gammelfar i sin ensitsiga schäs.

Nigsitt. sviktning, på bestämt t. m. en hastig knästräckn. till nigst. och omedelbar återgång till utg. Rytmisk övn.

Det gammaltida åkdonet på sina höga hjul beskrives med några ord. Vägarna voro förr ofta steniga, därför voro schäsarna försedda med böjliga, starka fjädrar. Gammelfar sitter trygg och rak i schäsen med båda händerna hållande i tyglarna: nigsitt. utg. med armarna lyfta framåt, armbågarna böjda, händerna knutna och förda intill eller på axelbredds avstånd från varandra. Se bild 80. *Färden i*



Bild 80.

schäsen: nigsitt. sviktrörelser i ben och armar. Att vägen är stenig och ojämn återgives på följande sätt: efter ett bestämt antal sviktrörelser i nigsitt. utg. göres en kraftigare sviktning omedelbart åtföljd av en knästräckning till nigst. varefter knäna åter böjas till nigsitt. och knäsvikten fortsättes. — Exempel: på 1:sta, 2:dra, 3:dje och 4:de t. m. göras de jämna sviktningarna, på 5:te t. m. den kraftiga sviktn. och knästräckn. till nigst.; på 6:te t. m. återgång till nigsitt. Lekformer

Leka fäktning. Se bild 81.

Utföres i *sidmotst. utg.* på ungefär tre stegs avstånd från varandra. Armarna böjas till fäktställning, den yttre över huvudet, den inre, med knuten hand, på sätt som den vänstra figuren å bilden utvisar. Fäktningen tillgår sålunda att barnen turvis göra energiska och snabba utfall med stampning (fri form) mot varandra. Vid utfallet utför fäktaren med den arm, som föreställer vapnet (floretten), en snabb stöt mot kamraten. (Avståndet mellan de fäktande måste vara så pass stort, att handen vid stöten icke når kamraten.) Övningen utföres efter kommando i 2 t. m. På 1:sta t. m. gör den ena kamraten utfallet, medan den andra drar sig tillbaka till fäktst. utg.; på det 2:dra t. m. ombytas rollerna. Efter det övningen fortgått en stund i följd kommenderas helomvändning och leken börjar på nytt, denna gång med andra sidans fot och arm. Senare, då färdighet vunnits, utföres övningen rytmiskt i lugn takt, t. ex. i 3 t. m., av vilka det första utgör aktivitetsögonblicket för rörelsen, medan de två senare utgöra paus.

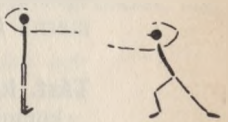


Bild 81.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Böjst. med händerna knutna till »hammarslag» på axlarna hävn. på tå och hälsänkn. under »hammarslag» mot benens yttre sida och böjn. tillbaka till utg. Rytmisk övn. i 2 t. m. Hälhävn.

Vid böjst. till »hammarslag» hållas händerna hårt knutna och med tumsidan vilande mot axlarna så högt, att överarmarna bliva fullt vågräta. Slaget, som sker i överens-

Hälhävn. stämmelse med lekformen »Lilla ånghammaren», sid. 73, sammanfaller med hävningen på tå. Då tempot genom armarnas långa rörelsebana måste vara relativt långsamt, utföres övningen helst i $^2/_4$ takt. För varje rörelsemoment räknas sålunda i relativt snabbt tempo 2; udda t. m. betecknar själva utförandet av rörelsen, det jämna t. m. paus.

Knäböjn. **St. knäböjn. till nigsitt. och sträckn. under armlyftn. och sänkn. växelvis framåt och utåt.** Rytmisk serieövn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. lyftas hälarna och knäna böjas hastigt till nigsitt. under det armarna samtidigt lyftas framåt (knutna händer). På 2:dra t. m. återgång till grundställn. På 3:dje och 4:de t. m. utföres samma benrörelse, medan armarna lyftas utåt. Takten jämn och relativt livlig.

Tåst. knäböjn. i tre grader: »Tretaktsknäböjn.» Efter kommando 3 t. m. i följd.

Knäböjningarna göras i tre olika böjningsgrader och med omedelbar sträckn. till tåst. efter varje böjning. 1:sta gången göres knäböjn. till nigst.; 2:dra gången djupare än nigst.; 3:dje gången till nigsitt. Barnen räkna högt *ett och två och tre-e*. Inövas i mottåst. utg. med ringfattn. under birörelser med armarna. Birörelserna försiggå i lodplanet och i överensstämmelse med de olika knäböjningsmomenten. Senare kunna samma birörelser utföras med armarna fria (icke bundna genom ringfattn.).

Nigsitt. sviktrörelser; på bestämt t. m. vändn. 90° under hopp Efter kommando bestämt antal t. m. i följd; senare rytmiskt.

a) Efter t. ex. 3 sviktrörelser göres ett nigsitt. hopp med vändn. 90°, vilket hopp fullbordas på 4:de t. m., då barnen stanna i nigsitt. utg. med god form.

b) Se föregående övn. med den skillnad, att sviktrörelserna omedelbart efter vändningen med hopp fortsättas. Sålunda utföres övningen en stund i följd med 90°:s vändn. åt vänster (höger) på vart 4:de t. m.

Nigsitt. sviktrörelser; på bestämt t. m. knästräckn. till nigst. och omedelbar återgång till nigsitt. under armsvängn. framåt och sänkn. Rytmisk övn. i bestämt antal t. m. Knäböjn.

Efter t. ex. 3 knäsviktar i nigsitt. utg. (3 t. m.) utföres på det 4:de t. m. en hastig knästräckn. till nigst. och omedelbar återgång till nigsitt. utg. För varje sådan knästräckn. göres en energisk armsvängn. med knutna händer framåt över horisontalplanet, vid den omedelbart därpå följande återgången till nigsitt. pendla armarna nedåt, varvid rörelsebanan utsträckes något bakom kroppens lodlinje. Se bild 82.



Bild 82.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Hävn. på tå och sänkn. växelvis i grenst. och st. utg. Rytmisk övn. i 2×3 t. m. Grenst. utg.

På 1:sta t. m. göres ett hopp till grenst., på 2:dra och 3:dje t. m. hävn. på tå och hälsänkn. På följande 1:sta t. m. hopp till st. utg., på 2:dra t. m. hävn. på tå o. s. v.

St. växl. mellan »tåslag» framåt, hävn. på tå och hälsänkn. Rytmisk övn. i t. ex. 6 t. m.

Vid de 3 tåslagen, som göras med relativt hög knäuppböjn. såsom genomgångsmoment, flyttas foten framåt såsom vid tåstödj. (se sid. 117). På 4:de t. m. utföres jämfota hävn. på tå; på 5:te t. m. förbliva barnen i tåst. utg.; på 6:te t. m. hälsänkn. Övningsserierna fortgå växelvis med vänster och höger knäuppböjn.

Växl. mellan tåstödj. framåt och invid den orubbade foten med knäuppböjn. såsom genomgångsmoment och under kaströrelser med armarna uppåt. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I tåstödj. utg. framåt med sträckt knäled lyftes på 1:sta t. m. knäet snabbt och lätt så högt det går utan att jämvikt och hållning förloras, varefter foten omedelbart sänkes till tåstödj. invid den orubbade foten (knäleden böjd); på 2:dra t. m. göres motsvarande hastiga knäuppböjn. såsom mellanmoment, varefter foten snabbt sänkes till tåstödj. framåt med sträckt knäled.

Tåstödj. Kaströrelsen uppåt med armarna (se armövn. 2:dra året, sid. 70) sammanfaller med det korta momentet för knäuppböjningen; armarnas snabba »fällning» tillbaka intill sidorna med det tåstödj. momentet.

Under övningen förblir kroppstyngden oavvänt på den orubbade foten.

Tåstödj. utg. framutåt (nordväst, nordost [1]) med knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I st. utg. med den för grundställn. angivna fotvinkeln flyttas foten omkring 1 fotlängd framutåt och nedställes tyst och utan att kroppstyngden överföres med tåspetsen lätt stödd mot golvet. Knäleden utan känsla av styvhet. Återgång till grundställn. utföres i överensstämmelse härmed. Kroppen förblir alltjämt stilla i lodplanet utan att vackla. Inövas rytmiskt, på bestämt t. m. stanna i tåstödj. framutåt.

Tåstödj. framutåt växl. mellan häl- och tåstödj. under knäuppböjn. eller benlyftn. såsom genomgångsmoment Rytmisk övn. i 2 t. m.

Om hälens och tåspetsens lätta, »återstudsande» beröring med golvet se 3:dje året, sid. 127.

Vid *knäuppböjn.* såsom genomgångsmoment lyftes knäet hastigt och högt med knäleden fullt avslappad, varefter foten starkt dorsalflekterad nedställes med hälen i golvet på en eller hellre mindre än en fotlängds avstånd i riktning framutåt. Växlingen till tåstödj. sker på samma sätt med knäuppböjn.

Vid *benlyftn.* såsom genomgångsmoment hålles knäleden alltjämt uträtad; benet lyftes lätt och snabbt så högt det går utan att kroppens hållning och jämvikt förloras och foten nedställes växelvis till häl- och tåstödj. framutåt.

[1]) För att åskådliggöra riktningen framutåt, vilken ju icke såsom förr sammanfaller med tåspetsens riktning vid grundställn., användes bilden av kompassen. Vid kommandot användes likaså namnen på väderstrecken. Norr betecknar alltid riktning framåt, söder bakåt, öster och väster utåt, nordost och nordväst framutåt samt sydost och sydväst bakutåt. Barnen få till en början genom en energisk armlyftning utpeka ifrågavarande riktningar samtidigt högt utropande »norr», »söder» o. s. v.

Växl. mellan tåstödj. framåt och utåt med knäuppböjn. såsom genomgångsmom. Rytmisk övn. i 2 t. m. Tåstödj.

På 1:sta t. m. flyttas foten under knäuppböjn. till tåstödj. framåt. På 2:dra t. m. under knäuppböjn. till tåstödj. utåt. Kroppen förblir alltjämt stilla i lodplanet. Blicken fixerad framåt.

Om musik under senare år tillkommer, kan efter en tids övning $^3/_4$ takt användas (3 t. m. för varje rörelsemoment). Genom denna taktindelning ökas övningens estetiska värde, rörelserna bliva mera »avrundade» och behärskade.

St. lätta »tåslag» framåt, framutåt och utåt med benlyftn. såsom genomgångsmoment. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Om »tåslag» se 3:dje året, sid. 126.

Inövn. av tåstödj. utg. bakåt. Efter kommando. Se bild 83.

I *tåstödj. bakåt* stöder yttersta tåspetsen mot golvet, hälen riktad så gott som rakt bakåt, benet sträckt utan känsla av spänning. Kroppstyngden helt över den orubbade foten. Hållningen såsom vid grundställning. Särskilt noga aktgives på att svankrygg ej uppstår, vilket lätt inträffar om barnen icke särskilt uppmärksamgöras på att försöka hålla länddelen lång och stilla. Övningen inövas rytmiskt såsom *växling mellan tåstödj. framåt och bakåt med hög knäuppböjn. såsom genomgångsmoment.* Efter bestämt antal t. m. avstannar rörelsen i tåstödj. bakåt, varefter ställningen granskas och felen rättas. Om inövn. och kontroll av riktn. bakåt jmfr del I sid. 287 e; uppl. 2 sid. 222 e. Om kontroll över att svankrygg ej uppstår jmfr del I sid. 264 B 1, bild 11—12; uppl. 2 sid. 204, bild 16—17.



Bild 83.

St. »tåslag» framåt med rakt ben, på bestämt t. m. hög knäuppböjn. och bensträckn. bakåt till tåstödj. utg. bakåt. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd; senare rytmiskt.

Efter t. ex. 2 ggr »tåslag» (1:sta och 2:dra t. m.) göres en snabb och hög knäuppböjn., varefter benet kraftigt sträckes till tåstödj. bakåt (3:dje t. m.). Senare utföres övningen rytmiskt i 4 t. m. med paus i tåstödj. utg. bakåt på 4:de t. m.

Fotställn. **Fotst. utg. framutåt (nordväst, nordost).** Efter kommando och rytmiskt.

Om det utmärkande för fotst. jmfr 2:dra året, sid. 119. Rörelsen inövas med och utan knäuppböjn. såsom genomgångsmoment.

Vid återgång till st. utg. göres i den fotst. utg. ett snabbt och spänstigt avtryck med fotbladet utan att axlarnas plan förändras, varefter foten hastigt föres intill den andra. Så snart som möjligt övas fotflyttningen rytmiskt i $^2/_4$ takt, först en stund i följd med den ena, därefter med den andra foten. Det rytmiska utförandet övas till en början i bestämt antal t. m. i följd, varefter halt göres i den fotst. utg. framutåt, som kontrolleras. Vid övningen räkna barnen högt, härvid särskilt betonande alla *udda* t. m., vilka utgöra *aktivitetsmomenten*, medan de *jämna* t. m., som utgöra *pauserna*, bliva obetonade. Takten relativt långsam.

Fotst. framutåt, hävn. på tå och hälsänkn. Efter kommando, senare rytmiskt bestämt antal t. m. i följd, stanna i fottåst.

St. fotflyttn. framåt (framutåt) till fottåst. utg. 1 t. m. Efter kommando 1 t. m.

Samtidigt som foten flyttas i någon av de angivna riktningarna lyftas båda hälarna och kroppstyngden överföres jämnt på båda fötterna.

Fottåst. framåt växling mellan lindr. knäböjn. och sträckn. och fotnigsitt. sviktn. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

I fottåst. utg. utföres t. ex. 2 ggr lindr. knäböjn. och sträckn. (4 t. m.). På 5:te t. m. göres en hastig knäböjn. till nigsitt. omedelbart fortsatt i fotnigsitt. sviktrörelser (5:te—7:de t. m.). På 8:de t. m. en fjädrande knästräckn. upp till fottåst. utg.

Samma övn. kan utföras i olika kombinationer såsom t. ex. fottåst. 2 ggr knäknix (1:sta—2:dra t. m.); på 3:dje t. m. knäböjn. till nigsitt.; långsam knästräckn. (4:de—6:te t. m.).

Fottåst. framutåt knäböjn. och sträckn. Fotställn.

a) *Fotnigst. framutåt knästräckn. och böjn. tillbaka till utg.* Efter kommando bestämt antal t. ex. 6 t. m. i följd.

Jmfr liknande övn. 3:dje året, sid. 129.

På 1:sta t. m. göres en kraftig knästräckn. under bibehållen god hållning, på 2:dra t. m. sker återgång till den nigst. utg. Detta upprepas några ggr i följd, på bestämt t. m., t. ex. på det 6:te, stanna barnen i fotnigst. utg., vilken ställn. kontrolleras.

b) *Fotnigst. framutåt knästräckn.* Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres en kraftig knästräckn. under bibehållen god kroppshållning och jämvikt; på 2:dra t. m. paus i denna ställn.; på 3:dje t. m. en behärskad knäböjn. tillbaka till utg.

c) *Fottåst. framutåt knävippn.; på bestämt t. m. knästräckn. till fottåst.* Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta — 4:de t. m. göras 4 ggr knäböjn. och sträckn. i minsta rörelsebana (knävippn. i 1 t. m.); efter den 4:de knävippningen, som är något djupare än de föregående, göres en kraftig knästräckn. under behärskad resn. av ryggen tillbaka till utg., i vilken ställn. barnen förbliva under 5:te och 6:te t. m.

Fotnigsitt. framåt sviktrörelser; på bestämt t. m. knästräckn. till fottåst. utg. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Om fötternas avstånd från varandra vid fotnigsitt. se noten, sid. 119.

Sviktrörelserna, vari samtliga benets leder deltaga, göras i ytterst korta banor. På bestämt t. m., t. ex. på det 6:te göres en hastig knästräckn. till fottåst. utg. Under övningen hålles ryggen väl sträckt och oavvänt i lodplanet. För varje serie gives nytt kommando.

Huvud- och halsövningar.

A. Övn. där halsens rörlighet i sagittalplanet uppövas.
B. Övn. där halsens rörlighet i horisontalplanet uppövas.
C. Övn. där halsens rörlighet i frontalplanet uppövas.
D. Kombinerade huvud- och halsövn. Övn. där halsens rörlighet i olika plan uppövas.

Inom de olika rörelsesläkterna i förevarande arbete finnas många exempel på huvud- och halsövningar avsedda att uppöva halsens självständiga rörelseförmåga, utveckla muskulaturen och ledernas allsidiga rörlighet. Avsikten med detta tillvägagångssätt har varit att under gymnastiklektionerna få in flera hals- och huvudövningar, vilka, på samma gång de verka nyttigt i motions- och formsyfte, ofta verksamt bidraga till att utlösa den lätt framträdande spänningen och styvheten, fr. mst i hals- och övre bröstregionen, under olika ställningar och kroppsrörelser. Ävenså utesluter huvud- och halsrörelsernas övande under olika gymnastiska rörelsekombinationer lättare långtrådigheten och den motvilja barn av naturen ha mot en systematisk och pedantisk uppövning av dylika övningar. Formriktigheten — resultatet av ett väl avvägt muskel- och nervarbete — är mycket svår att ernå, då fråga är om vissa hals- och huvudövningar, t. ex. huvudrörelser i sagittalplanet. Det gäller därför, såsom alltid, att endast småningom öva upp barnens förmåga och detta under en pedagogisk form, som icke slappar barnets vilja, energi och koncentration.

Huvudböjningar framåt och bakåt samt huvudrullningar utföras helst med slutna ögon, vilket betydligt underlättar ett koncentrerat och målmedvetet utförande.

Under hänvisning till huvud- och halsövningar inom övriga rörelsesläkter anföras såsom exempel på självständiga former följande exempel.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Rashästen.

Barnen, föreställande fina rashästar, efterhärma fritt hästens sätt att föra huvudet upp och ned. Övningen utföres i samband med andra »häst- och ryttarlekar» antingen på stället eller under förflyttning framåt.

Den nickande kinesen. Rytmisk övn.

Korssitt. (*knäsitt.*) *med armarna korslagda över bröstet små huvudgungn. framåt och bakåt.*

Om korslagda armar se sid. 576, bild 556.

Barnen föreställa leksaksgubbar av porslin. Bilden åsyftar att så vitt möjligt få barnen att hålla kroppen orörlig. Med »det rörliga huvudet» utföras jämna och lugna huvudrörelser (huvudgungn.) framåt och bakåt. Halspelaren så lång som möjligt. Se bild 84.



Bild 84.

Nicka som farfar och farmor. Rytmisk övn.

Korssitt. (*knäsitt.*) *med armarna korslagda framför bröstet små nickningsrörelser under småningom skeende huvudvridn. från den ena sidan till den andra.*

Jmfr föreg. övn.

För att uppöva barnens förmåga att utföra rörelsen i såväl mindre som större banor tages lekövningen på följande sätt: barnen göra lätta nickningsrörelser samtidigt sägande *ja, ja, ja, ja* med ljus staccato-betoning (nicka som farmor). Farfar åter nickar långsamt och djupt under det han säger: *javis-s-st, javis-s-st, javis-s-st, javis-s-t.*

Klockan tickar. Rytmisk övn.

Korssitt. (*knäsitt.*) *med armarna korslagda över bröstet huvudböjn. från sida till sida.*

Huvudet »pendlar» utan att fällas framåt lätt från den ena sidan till den andra under det barnen med ljus stämma utsäga *tick-tack, tick-tack.* Se bild 85. Lärarinnan uppma-



Bild 85.

Lekformer

nar barnen att försöka göra halsen så lång som möjligt. Av särskild betydelse är att de korslagda armarna tryckas tätt och fast intill bröstkorgen.

Svänga som vindflöjeln.

Korssitt. (*krok-, knäsitt.*) *huvudvridn. från sida till sida.* Rytmiskt.

Med väl uträtad rygg (den oböjliga stången som uppbär vindflöjeln) avbilda barnen genom en lätt huvudvridn. från sida till sida den lilla, känsliga vindflöjeln, som rör sig för minsta vindpust.

Bilden »*barn och farfar*» kan även användas här. Barnen vrida lätt och snabbt huvudet från sida till sida i korta rörelsebanor för varje vridning vänligt sägande *nej*. Farfar vrider starkt och bestämt huvudet sägande ett skarpare, mera betonat ***nej***.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR [1]).

Formbestämda huvud- och halsövningar i detta ords egentliga mening böra under 1:sta året icke förekomma. Genom lekformer vinnas i denna ålder de bästa resultaten. Då det emellertid för de flesta lärarinnor är svårt att finna tillräcklig omväxling i bilderna är det nödvändigt att under *fri* form upptaga rytmiska huvud- och halsövningar såsom t. ex. *huvudböjn. framåt och -sträckn.* (*huvudnickning*), *huvudvridn. och -böjn. från sida till sida i sitt. utg.*

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Hackspetten. *St. huvudböjn. framåt och bakåt* (»*hammarslag*» *med huvudet*). Rytmisk övning i 3 t. m.

I den st. utg. lyftas de knutna händerna i höjd med och på omkring 10 cm:s avstånd från pannan (tumsidan vänd

[1]) Barnen övas att helst utföra övningarna med slutna ögon.

mot denna) och anläggas den ena framför den andra till ett fast och orörligt stöd (händerna tryckas fast mot varandra). Se bild 86. Lekformer

Med några ord omtalar lärarinnan hackspettens förmåga att genom energiska hackningar med den långa, spetsiga näbben urholka träd under sökandet efter insekter. Barnens huvud föreställer hackspettens näbb, de lyfta, knutna händerna äro trädet.



Bild 86.

Hackspetten i arbete: Under det de lyfta händerna hållas orörliga utföra barnen energiska »huggningsrörelser» framåt med huvudet, så att pannan för varje hugg med ett rätt kraftigt men likväl elastiskt slag träffar handen för att omedelbart därpå återstudsa. Härvid kommer huvudet att föras ett gott stycke bakom bålens lodlinje. Lärarinnan uppmanar barnen att hålla halsen lång och rak samt kroppen stilla (hackspetten sitter tätt tryckt intill trädstammen). För att få in kraft, behärskning samt bästa möjliga form är tredelt takt lämpligast. På 1:sta t. m. sker hugget och återstudsningen, på 2:dra och 3:dje t. m. förbli barnen orörliga med huvudet väl tillbakafört. Självfallet är att växling av främre hand i utg. sker.

Gamla ugglefar.

Slutst. huvudvridn. i största möjliga bana. Efter kommando. Lärarinnan berättar för barnen huru ugglorna under sin jakt om nätterna bruka sitta alldeles orörliga på en trädgren under det de endast genom att starkt vrida huvudet kunna övervaka omnejden och sålunda spana efter byte. Barnen, som föreställa ugglor, intaga slutst. utg. med benen i hela sin längd tryckta emot varandra samt med fötterna fast tryckta mot golvet. Händerna korslagda över bröstet (se bild 556, sid. 576). På lärarinnans tillsägelse vrida barnen långsamt huvudet åt vänster under strävan att göra vridningsbanan så lång som möjligt och likaså under försök att fortfarande hålla bål och axlar orörliga.

För att framkalla illusionen av nattens lugn och stillhet ger lärarinnan tillsägelsen *»se åt vänster»* (*»hitåt»*) med halvt viskande röst samt uttalar orden långsamt och utdraget. Hon bör försöka få barnen att vid huvudvridningen få fram både den lugna värdigheten, som utmärker ugglan vid

Lekformer

spejandet, samt den skarpa, långt bärande blicken. För att giva barnen nödig omväxling få »ugglorna» flyga med tysta vingslag: i sluttäst. utg. göras små knäböjningar och sträckningar under armlyftn. utåt och sänkn. i små rörelsebanor (lyftn. under horisontalplanet). Armlyftningen sammanfaller med knästräckningen och armsänkningen med knäböjningen.

Reklamgubben i skådefönstret.

Korssitt. huvudböjn. från sida till sida. Rytmisk övn.

I den korssitt. utg. äro överarmarna tätt tryckta intill kroppen, underarmarna riktade framåt, de kupade handflatorna vända uppåt.

Gubben är en turk med grann turban på huvudet; han gör reklam för kaffe. I handflatorna håller han kaffebönor. Han kan böja huvudet från sida till sida och skall härigenom tilldraga sig publikens uppmärksamhet. För att kunna avbilda sagda gubbe måste barnen under huvudsidböjningarna sitta orörliga. Deltar bålen, komma även händerna att röras och det få de ej, ty då falla kaffebönorna ned.

Baka födelsedagskrans med russin.

Korssitt. med armarna korslagda över bröstet huvudrulln. och huvudnickning. Rytmisk övn. Fri form.



Bild 87.

Barnen föreställa sig att de av deg forma en rund födelsedagskrans — rytmiska huvudrullningar från vänster till höger. Se bild 87. »Se till att kransen blir jämn och fin.» För att få in rytm och jämnhet i rörelsen beledsagar lärarinnan varje varv av huvudrullningen med ett *»ba-ka»*. Kransen garneras med russin: Barnen tänka sig att de i kransen sticka in russin på jämna avstånd från varandra — nickningsrörelser framåt, framutåt, utåt, bakutåt, bakåt o. s. v. runt hela kransen. Härvid räkna de högt *ett, två, tre, fyr*, o. s. v. Följande gång utföras huvudrullningarna åt motsatt håll.

Övningen, som mycket intresserar barn, är ett gott exempel på att dessa under lekens konkreta form kunna utföra nog så svåra rörelsekombinationer.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Huvudböjn. bakåt och sträckn. Sitt. utg. Huvudböjn. bakåt

a) — *i spetskroksitt.* Efter kommando, senare rytmiskt i lugn och jämn takt.

I den spetskroksitt. utg. med händerna knäppta om knäna till ett stadigt grepp (se bild 88) göres på kommando huvudböjn. bakåt, varvid huvudet under känsla av tänjning i halspelaren lugnt böjes bakåt så långt det går utan att hakan nämnvärt skjutes uppåt. Sträckningen tillbaka utföres med hakan såsom vid grundställn. Övningen utföres med en känsla av mjukhet men tillika fasthet. Speciellt böra barnen bibringas uppfattningen om att hakan ej får tryckas ned mot halsen utan bör hållas fullt naturligt. Likaså vänjas barnen att tänka på, att rörelsen försiggår starkast i halsroten. Själva huvudet gungar liksom av sig självt av och an.



Bild 88.

Senare, då övningen kan utföras rytmiskt med relativt god form, få barnen föreställa sig att huvudet är en gunga, som lugnt och jämnt svingar av och an.

b) — *i korssitt. med armarna korslagda framför bröstet.* Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Om korslagda armar se sid. 57*b*, bild 55*b*.

Huvudböjningen utföres rytmiskt i lugn, jämn »gungtakt» i överensstämmelse med föreg. mom. Efter bestämt antal böjningar, t. ex. 8, stanna barnen med huvudet »mjukt» bakåtböjt. Huvudets och kroppens hållning så god som möjligt, hakan såsom vid grundställning, blicken lugnt riktad framåt. Rörelsebanorna till en början minimala.

Huvudvridn. från sida till sida. Sitt. utg. Rytmisk övn. Huvudvridn.

Följande utg. kunna användas: *knäsitt. med händerna omfattande fötterna, kroksitt. med händerna knäppta om knäna, korssitt. med händerna omfattande fötterna underifrån, ridsitt. med händerna omfattande bänkkanten i linje med sätet (armbågslederna fullt sträckta och armarna intill sidorna), slutst. och st. utg. med armarna korslagda över bröstet och händerna knutna.*

Utg. äro valda med tanke på underlättandet av halspelarens rörelse utan att samrörelser i kroppen uppstå, såsom

Huvudvridn. t. ex. höjande eller framskjutande av skuldrorna, böjn. eller vridn. av kroppen.

Under huvudvridningen, som göres utan känsla av spänning eller »tröghet», bibehålles huvudets lodräta läge såsom vid grundställn. med hakan i normalläge och nacken uträtad. Exempel på rytmiska övningar:

a) *»Lös» huvudvridn. i mycket små rörelsebanor.*

Barnen skola hava en känsla av att huvudet »går av sig självt».

b) *Huvudvridn., på bestämt t. m., t. ex. det 7:de, stanna i huvudvridsitt.*, vilken ställn. till form och frigjordhet kontrolleras.

c) *Rytmiskt i 6 t. m.*

Efter 5 huvudvridningar förbliva barnen på det 6:te t. m. orörliga i huvudvridsitt. (-st.) utg. Därpå begynner serien omedelbart med huvudvridn. åt motsatt håll.

Huvudböjn. till sida **Huvudböjn. från sida till sida.** Sitt. utg. Rytmisk övn.

a) —. *Vid »halt» stanna med huvudet upprätt.*

Om lämpliga och isolerande utg. se föreg. övn. Vid korssitt. utg. är i detta fall anläggandet av handflatorna mot golvet i linje med och nära intill bålen med fingerspetsarna pekande utåt och armbågslederna väl sträckta att föredraga.

Under strävan att göra halsen lång och bibehålla bålen stilla samt utan att vare sig fälla huvudet framåt eller vrida detsamma göres lätt och snabb huvudböjn. från sida till sida. För att lättare få barnen att hålla axlar och bål stilla och sålunda få rörelsen isolerad till halspelaren uppmanar lärarinnan barnen att så vitt möjligt hålla nedersta delen av halsen (halsroten) stilla.

b) —. *Efter kommando bestämt antal t. m. i följd, stanna i huvudsidbågställn.*

Efter bestämt antal böjningar stanna barnen t. ex. på den 7:de (8:de) med huvudet böjt till sida så långt god form medgiver. På särskilt kommando utföres resningen, varvid barnen tillsägas att försöka hålla nedre delen av halsen så lång och rak som möjligt (»låta halsen växa»).

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Cirkushästar. Lekformer

St. huvudrulln. i halvcirkel framåt omväxlande med huvudnickn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Barnen, som föreställa rashästar grant utstyrda med höga plymer och blanka seldon, få återgiva de för cirkushästarna karakteristiska rörelserna med huvudet. Under god hållning och med »förnäma later» göres på 1:sta t. m. en halvcirkelformig rulln. framåt från vänster till höger och på 2:dra t. m. tillbaka samma väg till vänster. Halsen hålles så lång som möjligt under rörelsen och hakan något indragen (cirkushästarna ha strama tyglar). På 3:dje t. m. föres huvudet framåt till en »värdig» nickningsrörelse, vilken på 4:de t. m. upprepas. Efter varje nickn. föres huvudet väl bakåt. Rörelserna utföras i långsamt tempo i stillast. utg. och senare om möjligt under förflyttn. framåt. Huvudets rörelser så värdiga som möjligt (det karakteristiska för cirkushästar).

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Slutst. huvudböjn. bakåt. Efter kommando, senare rytmiskt. Huvudböjn. bakåt

Jmfr 2:dra året, sid. 143.

a) — *parvis motst. med händerna på den motståendes axlar.*

I den motst. utg. stå barnen på armslängds avstånd från varandra. Armarna, väl sträckta, lyftas till stöd mot den framförståendes axlar, de slutna fingrarna böjas till en »krok» och anläggas till ett stadigt stöd på baksidan av axelkonturen. Se bild 89. Den ena kamraten håller sina armar innanför den andras. Sedan övningen fortgått en stund i följd växlas inner- och yttergrepp. Lärarinnan ger akt på, att armarna under huvudböjningen oavvänt äro fullt raka. Rytmiskt tagen utföres övningen i 4 t. m. ($^2/_4$ takt), varvid 2:dra och 4:de t. m. utgöra paus.



Bild 89.

b) — *med händerna korslagda framför bröstet.*

Huvudböjn. bakåt

Om korslagda armar se sid. 576, bild 556.

Rytmiskt tagen utföres övningen i överensstämmelse med mom. a eller också i 3 t. m., varvid 2:dra t. m. utgör paus.

c) — *korssitt. med handstödkontroll.*

I den korssitt. utg. anlägges ena handen, med sträckta fingrar och med ryggsidan vänd inåt, snett över skuldrorna, varvid även en del av underarmen stöder ryggen. De slutna fingrarna peka något uppåt. Jmfr del I, sid. 262, bild 8; uppl. 2 sid. 202, bild 12. Den andra handen omfattar samma sidas knä. Den stödjande handen och armen vilar fast mot ryggen, underlättande och tillika kontrollerande, att bålen hålles stilla under övningen.

Huvudvridn. **Huvudvridn. från sida till sida.** Sitt. och st. utg. Rytmisk övn.

a) — *med kontroll av händerna.*

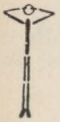


Bild 90.

Händerna anläggas med slutna och raka fingrar samt med tummarna vikta mot handflatorna med pekfingersidan ungefär mot pannans vågräta mittellinje; handflatorna äro vända nedåt och händerna hållas på några cm:s avstånd från varandra, armbågarna riktade utåt. Se bild 90. För att göra kontrollen mera verkningsfull (för att undvika huvudfälln. framåt) uppmanas barnen att trycka pekfingrarna rätt så fast mot pannan. Under det händerna förbliva orörliga vrides huvudet från sida till sida. Härvid glider pannan oavvänt mot händernas pekfingersida. Vridningarna, som utföras energiskt, kunna förliknas vid sågning.

b) *Huvudvridsitt. huvudvridn. åt motsatt sida och tillbaka till utg.* Rytmisk övn. i 3 t. m.

Om isolerande utg. se 2:dra året, sid. 143.

I utg. är huvudet skarpt vridet åt vänster. På 1:sta t. m. göres en hastig huvudvridn. åt höger; på 2:dra t. m. vrides huvudet tillbaka åt vänster; på 3:dje t. m. paus i denna ställning. Övningen fortgår en stund i följd, varefter på nytt kommando huvudvridsitt. utg. åt höger intages.

Huvudböjn. till sida

Huvudböjn. till sida i sitt. och st. utg. Rytmisk övn.

Jmfr liknande övn. 2:dra året, sid. 144.

a) — *parvis motst. med händerna på varandras axlar.* Efter kommando och rytmiskt.

Angående utg. se sid. 143.

Huvudböjn. till sida

För att bibehålla stadgan i utg. få de motst. utföra huvudsidböjningen samtidigt åt sin vänstra (högra) sida.

b) — *på frontled med vänster* (*höger*) *hand* (*armbågsleden något böjd*) *på sidokamratens axel medan den högra* (*vänstra*) *armen hålles häng. utefter sidan.*



Bild 91.

Den bundna handen måste med ett stadigt grepp omfatta sidokamratens axel. Se bild 91.

Huvudrulln. i knäfyrfotast. utg. Efter kommando bestämt antal ggr i följd.

Se bild 92. Rörelsen göres i stora banor och i individuell takt, exempelvis 3 ggr åt vardera sidan. Barnen tillsägas att under övningen hålla ögonen slutna samt tänka sig, att de med huvudet rita stora, jämna cirkar [1]). Armarna hållas under övningen väl sträckta, händerna oavvänt fast tryckta mot golvet (kroppstyngden jämnt fördelad över fötter, knän och händer). Om ock övningen göres i individuell takt gör lärarinnan klokt i att försöka öka barnens energimått vid rörelsen genom att räkna högt och legato *ett och tu och tre* o. s. v., därvid starkare betonande räkneordet, d. v. s. momentet för huvudets cirkelbana nedåt. Se bild 92, mom. b.



Bild 92. mom. a och b.

Exempel på kombinerade huvud- och halsövningar. Kombinerade huvud- och halsövn.

Sitt. utg. Om isolerande utg. se 2:dra året, sid. 143.

a) *Huvudnickn. omväxlande med vridn.* Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göras två lätta huvudnickningar framåt; på 3:dje t. m. en skarp huvudvridn. åt vänster, på 4:de t. m. vridn. framåt. Följande gång sker huvudvridn. åt höger.

b) *Huvudvridn. omväxlande med huvudvridsitt. nickn.* Rytmisk övn. i 4 t. m.

---

[1]) Tankekontrollen — uppmärksamhetens avledande från det »egna jaget» (kroppen) — är ett förträffligt medel att uppnå frigjordhet, lätthet och mjukhet under rörelsen, vilken kan försiggå fullt automatiskt och utan något hinder för en lugn, jämn andning. Härigenom framhäves så mycket kraftigare övningens förnämsta uppgift, den, att verka starkt befordrande på cirkulationen i hjärnan.

Kombinerade huvud- och halsövn.

På 1:sta t. m. göres en kraftig huvudvridn. åt vänster; på 2:dra, 3:dje och 4:de t. m. tre lätta huvudnickningar i huvudvridsitt. På nästa 1:sta t. m. vrides huvudet direkt åt höger.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Hammarslag.

Framligg. huvudböjn. bakåt. Rytmisk övn.

I den framligg. utg. anläggas de knutna händerna obetydligt utåt från varandra och med lillfingersidan vilande mot golvet i linje med pannan (icke för nära ögonbrynen). Underarmarna vila i hela sin längd mot underlaget och kroppen — även övre delen av densamma — ligger så tätt som möjligt intill golvet. Sedan huvudböjn. bakåt med lång nacke kommenderats, vidtaga på tillsägelse de rytmiska »hammarslagen». Se bild 93. Med ett energiskt men tillika behärskat slag träffar »hammaren» (huvudet) »städet» (de knutna händerna) för att omedelbart därpå återstudsa tillbaka till utg. Slagen böra utföras livfullt och elastiskt, men på samma gång med en försiktighet, som utesluter minsta känsla av obehag. Lärarinnan bör även tillse att då »huvudsvikten» efter slaget sker, bål och armar alltjämt hållas tätt intill underlaget. Hon räknar i lugn, jämn takt *ett och ett och ett*, varvid räkneordets utsägande sammanfaller med »hammarslaget», bindeordet *och* med återsvikten.

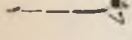


Bild 93.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Huvudböjn. bakåt och framåt

Huvudböjn. framåt och bakåt. Sitt. och st. utg. Efter kommando och rytmiskt.

Om isolerande utg. se 2:dra året, sid. 143.

Huvudböjningarna utföras, med hakan såsom vid grundställn., i större bana framåt och i mindre bakåt eller så långt det är möjligt utan att form och hållning förloras. Barnen

försöka koncentrera sin vilja på att utföra övningen med säkerhet och behärskning rakt framåt och bakåt. Huvudböjn. bakåt och framåt

a) —. *Efter kommando.* Kommandopauserna böra vara tillräckligt långa för att säkerställa formen; likaså bör själva kommandoordet utsägas i långt legato: *framåt — böj-j, bakåt — böj-j-j.*

b) — *Rytmiskt i 2 t. m.* Lärarinnan accentuerar t. m. för bakåtböjningen utsägande ***bakåt,*** *framåt,* ***bakåt,*** *framåt* o. s. v.

c) —. *Rytmiskt i 4 t. m.* På 1:sta t. m. göres huvudböjn. framåt; på 2:dra, 3:dje och 4:de t. m. en långsam och tänjande huvudböjn. bakåt i så stor rörelsebana som isolationsförmåga och form det tillåta.

d) *Huvudgungn. bakåt omväxl. med nackresn.* Rytmisk övn. i t. ex. 4 t. m.

Efter 3 mjuka, sviktande huvudgungningar bakåt i kort rörelsebana göres på 4:de t. m. en behärskad nackresn. till utg. Hakan hålles under övningen såsom vid grundställn., halsen utan känsla av spänning.

Huvudvridn. Sitt. och st. utg. Huvudvridn.

Om isolerande utg. se 2:dra året, sid. 143.

a) — *vridn. från sida till sida i växl. rytm.*

På 1:sta t. m. göres en huvudvridn. åt ena sidan så långt det går utan att formen förvanskas; på 2:dra t. m. förbliva barnen orörliga i huvudvridställn.; på 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande rörelse åt motsatt sida. På 5:te till 7:de t. m. göras 3 huvudvridningar från sida till sida. På 8:de t. m. förbliva barnen i vridsitt. (paus). På nästa 1:sta t. m. börjar övningen åt motsatt håll.

b) — *vridn. och -vickn.* Rytmisk övn. i 4 t. m.

För att ernå bästa möjliga isolation böra armarna fixeras väl (armarna korslagda framför bröstet, jmfr bild 556, sid. 576; motst. med händerna på den framförst. axlar, se 3:dje året, sid. 145). På 1:sta t. m. vrides huvudet åt vänster för att omedelbart återsvikta något framåt (vridvickn.); på 2:dra t. m. återupprepas vridvickningen; på 3:dje t. m. vrides huvudet åt vänster (utan vickn.); på 4:de t. m. paus i den vridsitt. utg. Härefter upprepas serien och begynner åt höger. Barnen uppmanas att för varje

Huvudvridn. ombyte av rörelseriktning försöka tänja halsen (»låta halsen växa»).

c) — *vridn.* Rytmiskt i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres huvudvridn. till vänster; på 2:dra t. m. förbliva barnen i vridställn. (paus); på 3:dje t. m. huvudvridn. framåt, varvid noga tillses att rörelsen verkligen avstannar med huvudet riktat rakt framåt.

Huvudböjn. till sida

Huvudböjn. till sida. Sitt. och st. utg. Rytmisk övn.

Om isolerande utg. se 2:dra året, sid. 143.



Bild 94.

a) — *från sida till sida med kontroll av händerna.*

I famnkorssitt. utg. föras de knutna händerna utan att överarmarnas vågräta ställn. förändras till omkr. 10 cm:s avstånd från huvudet ungefär i linje med öronen; handryggen är härvid vänd uppåt. Se bild 94. Vid huvudböjningen, som är energisk och närmast kan förliknas vid ett »hugg», träffar sidan av huvudet (strax ovanom öronen, icke tinningen) den knutna handen (1:sta t. m.). Omedelbart därpå återstudsar huvudet tillbaka uppåt varefter »hugget» på 2:dra t. m. träffar motsatt sidas hand. Barnen uppmanas att hålla armar och händer orörliga, samt att för varje »hugg» med samma ställe av huvudet träffa handen. Senare, då större färdighet vunnits, kan händernas avstånd från huvudet något ökas.

b) — *till sida fortsatt i en gungn.* Rytmisk övn.i 4 t.m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göres åt vänster 2 mjuka gungrörelser med återsvikt; på 3:dje och 4:de t. m. motsvarande rörelse åt höger. Lärarinnan räknar högt, uttalande räkneorden avrundat, sålunda framkallande svikten i rörelsen, *et-t*, *t-uh*, *tr-eh*, *fy-r*.

c) — *i växlande rytm.* Rytmisk övn. i 8 t. m.

Exempel på växlande rytm jmfr föreg. övn., mom. a.

Huvudrulln. **Huvudrulln.** Spetskroksitt. med händerna fast knäppta om knäna. Rytmisk övn.

a) — *i halvcirkel framåt.* 2 t. m.

Efter det barnen på kommando utfört huvudvridn. åt vänster börjar den rytmiska övningen. På 1:sta t. m. föres huvudet i en mjuk båge från vänster till höger, varvid barnen uppmanas att så vitt möjligt hålla halsroten stilla; på 2:dra

t. m. göres motsvarande rörelse åt andra sidan. Hakans läge i förhållande till halspelaren förblir under övningen oförändrad. Jmfr för övrigt huvudrulln., 3:dje året, sid. 147. Huvudrulln.

b) — *i cirkel.*

Barnen uppmanas att under huvudrullningen så vitt möjligt låta näsan oavvänt peka rakt framåt.

Exempel på kombinerade huvud- och halsövningar. Kombinerade huvud- och halsövn.

Sitt. och st. utg. Rytmiskt.

Om isolerande utg. se 2:dra året, sid. 143.

a) *Huvudnickn. under småningom skeende vridn. från sida till sida.* Rytmisk övn.

Huvudnickningen utföres under känsla av mjukhet och med naturlig lätthet i relativt stora rörelsebanor och i lugn, jämn takt. Halsen lång och hakan såsom vid grundställning.

Sedan nickningarna pågått en stund börjar, på tillsägelse, en småningom skeende huvudvridning till vänster, alltjämt under fortsatta taktfasta nickningsrörelser. Vridningsbanan så stor förmågan tillåter. Kroppens ställning oförändrad. På ny tillsägelse utföres huvudvridningen på motsvarande sätt tillbaka framåt och åt andra sidan.

Lärarinnan räknar takten för nickningsrörelserna: *ett, ett ett*, o. s. v.

b) *Huvudvridn. från sida till sida med huvudet växelvis fällt framåt och upprätt* (*i lodplanet*). Sitt. utg. Rytmisk övn. i 2 ggr 8 t. m.

På kommando fälles huvudet framåt utan att eftergift i ryggradens länd- och bröstdel äger rum samt utan att axlarna skjutas framåt. I denna utg. utföras rytmiska huvudvridningar från sida till sida i små rörelsebanor (1—8 t. m.). På följande 8 t. m. göres vridningen med huvudet upprätt. Huvudfällningen och nackresningen sker sålunda alltid på det 1:sta t. m. Rörelsen utföres i relativt snabbt tempo.

Övningar för ryggmusklerna.

A. Övn. där ryggradens rörlighet i sagittalplanet bakåt uppövas.
Ligg., sitt., knäst., st. utg.

B. Övn. där ryggradens rörlighet i sagittalplanet framåt uppövas.
Sitt., knäst., st. utg.

C. Övn. där ryggmusklerna arbeta statiskt i normallängd.
Ligg., sitt., knäst., st. utg.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Barkbåtar på vågen.

Framligg. utg. växelvis lindr. ryggböjn. bakåt och sänkn. Rytmisk övn. Jmfr sid. 155. I utg. äro armarna sträckta utefter sidorna.

Överkroppen föreställer barkbåten, som gungar på vågorna — lindriga, mjuka och taktfasta ryggböjn. och sträckn. Se bild 95.

Bild 95.

Undervisningsexempel: Lärarinnan berättar om den lätta lilla barkbåten, som flyter på vattnet nära stranden, där vågorna äro helt små. På tecken vidtar övningen, som försiggår rytmiskt i jämn, icke för långsam takt under det lärarinnan med »ljus» stämma beledsagar utförandet: *upp, ned, upp, ned,* eller senare *ett, ett, ett,* o. s. v. (ett innefattar såväl ryggböjn. bakåt som återgången till utg.). Röstens färg måste karakterisera den lilla båtens lätta gungningar. Så småningom fly-

ter båten längre ut dit, där vågorna äro större (ryggböjn. göres nu något högre). Stämmans färg blir djupare, de taktfast utsagda orden *upp, ned*, uttalas långsammare. Sålunda fortgår övningen en stund i följd omväxlande i snabbare och långsammare takt. Med röst och väsen avbildar lärarinnan de små glittrande vågorna, solljuset, glädjen, lättheten. Vid rättelser begagnar hon sig självklart också av bildspråket (fantasibilden får på intet sätt störas). Göra barnen t. ex. ryggböjningarna bakåt för höga, varigenom avsikten att uppöva ryggradens rörlighet i övre delen går förlorad, säger lärarinnan t. ex.: »Båtarna få icke gunga så högt att kölen (veka livet) blir synlig, det blåser ju blott svag vind.» Lekformer

Marknadsblåsan.

Böjframligg. ryggböjn. bakåt och sänkn.

Barnen föreställa »marknadsblåsor» — en lång, smal blåsa med munstycke, genom vilket luften blåses in. Vid böjningen bakåt fylles blåsan med luft (hörbar inandning med käkarna slutna); vid återgången till utg. sänkes kroppen långsamt ned under kraftig utandning och utdragna *pi-i-i-u-u-u*-ljud. Lärarinnan anger takten genom att långsamt utsäga *u-p-p — n-e-e-e-d*.

Sälarna masa sig i solen. Efterhärmningsrörelse.

Framligg. lindr. ryggböjn. bakåt under huvudvridn. i förening med huvudnickn. Armarna hållas antingen utefter sidorna eller i böjställning. Lärarinnan väcker genom några ord barnens föreställning om sälarnas liv: än ligga de och gunga på isflaken (rytmisk ryggböjn. och sänkn. utan och med huvudvridn.), än masa de sig i solen medan de se sig omkring (frambågligg. långsamt skeende huvudvridn. från sida till sida under lugn huvudnickn.). Emellanåt vända de sig på rygg, varefter de fritt utföra livliga sprattlingar med armar och ben o. s. v. Sedan rörelserna förevisats begynner leken på tecken av lärarinnan. Hon själv eller något av barnen anför densamma föreställande »storgubben» bland sälarna, vilken de alla måste lyda och följa. Utföres leken med händerna i böjställn. föreställa dessa de korta främre extremiteterna. Under de rytmiska ryggböjningarna föras armbågarna utåt från kroppen och tillbaka inåt i takt med ryggböjningen (sälarna förflytta sig framåt på isflaken).

Lekformer **Ligg. utkik.**

Framligg. lindr. ryggböjn. bakåt.

Barnen — i framligg. vilställn. — föreställa t. ex. vaktsoldater som gömt sig ute för att bevaka nejden (havet, skogen o. s. v.). Lärarinnan är bevakningsmanskapets chef. På chefens utrop: »*Se ni något?*» (skepp, ryttare, flygskepp) lyfta barnen huvudet och sträcka ryggen (ryggböjn. bakåt). Händerna formas till »kikare» och lyftas till ögonen, varvid armbågarna efter förmåga riktas utåt. (Se bild 96.) På nytt utrop: »*Ingen fara!*» intaga barnen — soldaterna — åter framligg. vilställn.

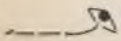


Bild 96.

Denna lekform kan, i likhet med varje annan sådan, varieras på många sätt. Gäller det t. ex. att tvinga barnen att en längre stund förbliva i den frambågligg. ställningen med armarna lyfta, finner »chefen» lätt på utvägar. Han t. ex. låter manskapet först speja framåt mot horisonten — »*där tycks det vara klart, men se till vänster* (*bakåt*) — *jag tycker mig se något misstänkligt*». Barnen vrida i frambågligg. bålen och huvudet. Eller ock synes ett aeroplan flyga högt uppe och manskapet följer med blicken dess bana. En pedagogisk och intresserad lärarinna finner alltid utvägar, då det gäller att främja sina gymnastiska syften i undervisningen.

Blommor som spira ur jorden.

Kroksitt. utg. med fötterna ett stycke från sätet, knäna något åtskilda och händerna från yttre sidan omfattande knäna. Huvud och bål så mycket som möjligt framåtböjda (*fröet i jorden*). *Blommorna spira upp i solskenet:* Under det lärarinnan långsamt räknar till 12 (solen i middagshöjd) resa sig barnen småningom till kroksitt. utg., härunder uträtande ryggen kota för kota nedifrån uppåt. Hals- och övre delen av bröstkotpelaren böjas bakåt så långt att ansiktet är riktat något uppåt. Hakan så vitt möjligt lätt indragen. Jmfr bild 97, mom. a. *Blommorna »sova»:* Barnen återgå till den framåtböjda ställningen. Leken upprepas flera gånger. Lärarinnan bör härvid ofta inflicka något nytt moment, som bidrar att hålla intresset levande. Så t. ex. genom att berätta hurusom blommorna

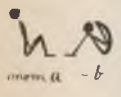


Bild 97.

vid långvarig torka slakna, men vid regn åter resa sig. I den nedböjda ställningen, som återgiver de slaknade blommorna, återgiva barnen på tillsägelse regnets smattrande genom upprepade små bultningar med fingerspetsarna mot golvet utåt i linje med kroppen (hastiga spelningsrörelser med fingrarna, efterhärmningsrörelse). När de så fortfarit en stund utropar lärarinnan: »*Se hur gott det redan gör, nu börja blommorna resa sig.*» Under fortsatta spelningsrörelser med fingrarna uträta barnen småningom ryggen. Härunder avtar regnet (svagare bultningar i långsammare takt) och upphör slutligen helt, då »blommorna» stå upprätta. Lekformer

Barnen inövas att efter hand utföra övningen med allt bättre form (utan fälln. bakåt i höftlederna).

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Framligg. utg. på golv. Ligg. utg.

Vid intagande av framligg. utg. lägga sig barnen snabbt och tyst framstupa på golvet med kroppen väl uträtad såsom vid st. grundställn.; hela framsidan berör golvet, benen slutna, fotlederna sträckta, huvudet och halsen något bakåtförda, hakan lätt indragen, armarna sträckta utefter sidorna med handflatorna antingen utefter sidorna eller lätt stödda mot golvet nära kroppen. Ehuru varje led i kroppen är väl uträtad, få barnen icke känna av spänning eller styvhet — hela kroppen är som i vila.

Framligg. vilställn.

Jmfr föreg. övn. men med den skillnad, att båda underarmarna ävensom den ena handflatan stöda mot golvet i linje med hakan, medan den andra handen lägges knuten med lillfingersidan nedåt mot ryggsidan av den mot golvet vilande handen. Se bild 98. Pannan eller hakan stöder mot den knutna handen. Vid kommenderingen utsäges: *vänster* (*höger*) *vila!* varvid nämnes den hand, som skall hållas ovanpå den andra.



Bild 98.

Ligg. utg. **Framligg.[1]) ryggböjn. bakåt, stanna i lindr. frambågligg.** Efter kommando, senare rytmiskt.

Ryggböjningarna utföras till en början efter kommando, varvid lärarinnan iakttager att uttala kommandoorden på ett sätt, som ger barnen icke blott fasthet vid utförandet av rörelsen utan även på samma gång understryker bågen vid ryggböjningen. Senare utföres övningen rytmiskt en stund i följd i jämn, relativt långsam takt. Härvid beledsagar lärarinnan övningen med ett fast: ***upp-p — n-ned.***

Vid rytmiska ryggböjningar bakåt äro rörelsebanorna mycket små. Det huvudsakliga är att ryggraden i hela sin längd uträtas samt att en obetydlig ryggböjn. bakåt i ryggradens nedersta hals- och översta bröstregion äger rum. Tillåtes för stor ryggböjn., bidrar detta icke allenast till framkallandet av svank utan även till att skulderpartiet aktivt medverkar. Målet är att endast småningom och försiktigt öka ryggradens rörlighet och spänstighet på ett sätt, som är till fördel för kroppens hållning och allmänna rörelseförmåga. Barnen vänjas att utföra rörelsen uteslutande i själva ryggraden utan att ryggens perifera delar aktivt deltaga (skuldrornas pressande bakåt etc.). Likaså tillses att bröstkorgen ej uppblåses till inspirationsläge. Detta lyckas bäst om ryggböjningarna bakåt icke forceras utan utföras lugnt och jämnt i små rörelsebanor. De nedersta revbenen bliva sålunda alltjämt vilande mot golvet, likaväl som höfternas, benens och fötternas ställning förblir oförändrad. Ryggen bildar vid böjningen en jämn och »mjuk» båge, axlarna sänkta och hela skulderpartiet i så formriktig ställning som möjligt. Speciellt inövas barnen att under böjningen bibehålla nacken lång och hakan om möjligt lätt indragen och stilla såsom vid grundställn. Takten vid böjningarna lugn och jämn. Barnen måste småningom inläras att vid utförandet av ryggböjn. bakåt inlägga full energi i de arbetande musklerna (ryggradens bakåtböjare)

[1]) Då ryggböjn. bakåt i framligg. utg. på golv utföres uteslutande med tanke på att uppöva rörligheten i sagittalplanet bakåt i bröstkotpelarens *översta* del, utföras alla ovannämnda rörelser i framligg. utg. utan stöd för fötterna, såframt icke härom särskilt nämnes.

utan att känslan av »böjlighet och mjukhet» på samma gång går förlorad. Genom undervisningen av lekformer har detta primärt uppövats. Vid skolningen av de formbestämda övningarna gäller det under de första gymn. åren att icke blott utvälja lämpliga former utan även genom sättet att undervisa och kommendera alltmera uppöva förmågan att göra ryggböjningarna *energiskt* och *mjukt* på samma gång. Ligg. utg.

Innan ryggböjningarna på tillsägelse börja, kommenderar lärarinnan: *färdiga!* Barnen, som legat i framligg. vilställn., uträta härvid ryggen och föra huvudet med lång nacke något bakåt. Händerna föras utefter sidorna. Ryggböjningarna fortgå till en början en stund i följd intill dess att halt kommenderas, då vilställn. omedelbart intages. Lärarinnan uppehåller under övningen takt och rörelseenergi genom sättet att uttala räkneordet *ett och ett och ett* (lämplig takt och betoning).

Senare tillsägas barnen att vid halt stanna i lindr. ryggböjn. bakåt: *frambågligg. utg.*, vilken ställn. kontrolleras till form och frigjordhet (småkontrollerande rörelser, del I: höjn. och sänkn. av axlarna, huvudnickn. och -vridn. o. s. v.). *Armarnas ställn. vid ryggböjn.:*

a) *armarna utefter sidorna med handflatorna lätt berörande benens yttre sida.*

b) *armarna i böjställn.* Se bild 99. Bild 99.

Svårigheten att utföra en formriktig armböjn. i framligg. utg. är rätt avsevärd. Barnen hava svårt att förnimma var den »rätta punkten» för händernas beröring med axlarna är belägen. Vanligen föra de händerna alltför långt framåt. Likaså bereder armbågarnas riktning i böjframligg. svårigheter — dessa föras ofta starkt bakåt i stället för att hållas i linje med kroppen. För underlättandet av formen uppmanas barnen att *före* intagandet av framligg. med kännbara hackningar utmärka den »rätta punkten» på axlarna. Denna »svidande punkt» blir en god förnimmelsekontroll vid den framligg. utg. Vad armbågarnas rätta riktning vidkommer är självkontroll med blicken den bästa. Barnen få vrida huvudet till vänster och höger och hastigt med blicken iakttaga armbågarnas ställning.

Ligg. utg. **Frambågligg. enkla huvud- och armövn.** [1])

a) — *huvudnickn.* (*huvudvridn.*) Fri form.

Sedan lindr. frambågligg. utg. intagits, utföras på tillsägelse nickningsrörelser under bibehållen »lång nacke» eller också huvudvridn. från sida till sida i snabb takt.

Om armarnas ställn. jmfr för g. övn. mom. a och b.

b) — *armvickn.*

Om armarnas ställn. i böjframligg. utg. jmfr föreg. sid.; om armvickn. se armövn., 1:sta året, sid. 63.

c) *Böj— armrulln.*

Om armrulln. se armövn., 1:sta året, sid. 63.

Sitt. utg. **Kroksitt. med handfattn. om knäna, växelvis avslappn. och uträtn. av ryggraden.** Efter kommando.

Om kroksitt. utg. jmfr benövn. sid. 104. Händerna omfatta knäna från yttre sidan, armbågarna väl utåtförda.

Samma övn. har tidigare förekommit i lekformen »*Blommorna spira ur jorden*». Dess upptagande inom de formgivande övningarna betyder en långt strängare skolning med hänsyn till form och behärskning.



Bild 100.

Vid avslappningen böjes ryggen framåt så långt det går och huvudet fälles framåt mot knäna. Vid resningen uträtas ryggradens länd-, bröst- och halsdel långsamt kota för kota intill dess att ryggen är fullt sträckt och huvudet starkt tillbakafört. Uträtningen sker under bestämda t. m. Vid denna räkna barnen högt och långsamt exempelvis till 12; det sista (12:te) t. m., som innefattar översta bröstregionens och halspelarens starka och fullständiga uträtning, utsäges mycket bestämt. Se bild 100.

Korssitt. med handfattn. om tåspetsarna stark uttänjning av rygg och hals under lindr. ryggböjn. bakåt. Efter kommando.

På tillsägelse *tänj uppåt!* (*växa långa!*) uträtas ryggen i hela sin längd utan att axlarna höjas eller ryggen böjes bakåt. På ny tillsägelse *bakåt — böj!* föres nacken väl bakåt,

[1]) Såsom regel gäller, att då övningar i frambågligg., bågsitt., bågknäst., bågst. utg. förekomma (huvud-, arm- eller benövn.) utgångsställningens intagande föregåtts av rytmiskt upprepade växelvisa ryggböjningar bakåt och sträckningar.

varvid hakan så vitt möjligt bibehålles såsom vid grundställn., likaså böjes översta delen av ryggen obetydligt bakåt. Den vid ryggböjn. bakåt i sitt. och st. utg. så vanligt förekommande »framputningen» av bröstkorgen (bröstkorgen uppblåses till inspirationsläge) får icke förekomma. Särskild uppmärksamhet ägnas åt andningen, som bör försiggå naturligt och lugnt oberoende av rörelsen i ryggraden. För att avleda barnens tanke från svårigheterna att utföra övningen samt för att höja deras intresse att inlägga tillräcklig viljeenergi och kraft, uppmanas de t. ex. att vid ryggböjningen bakåt tänka sig, att de med nacken »plöja» en djup, bred fåra. Sitt. utg.

Knäsitt. ryggböjn. bakåt och sträckn. Efter kommando, senare rytmiskt.

I den knäsitt. utg. föras handflatorna med fingerspetsarna riktade framåt till ett fast stöd mot överbenens främre sida. Handlovarna hållas nära höftlederna, över- och underarmar tryckta mot kroppen. Se bild 101. I denna utg. göra barnen under känsla av att ryggraden tänjes rakt uppåt på kommando en lindr. böjn. bakåt i översta delen av ryggen. Böjningen till en början så liten, att den snarast kan förliknas vid en huvudböjn. bakåt med lång nacke. Barnen uppmanas att icke förändra händernas och armarnas ställning utan alltjämt hålla dem fast tryckta mot benen och intill kroppen. Ryggsträckningen sker på motsvarande sätt.



Bild 101.

Senare, då någorlunda färdighet vunnits, utföres övningen med armarna utefter sidorna och fingerspetsarna tryckta mot fötternas yttre sida.

Vid det rytmiska utförandet beledsagar lärarinnan övningen, som sker i relativt långsam takt, med ett starkt och viljebetonat: ***bak**-åt, **upp**-åt*, varvid första stavelsen, som utgör det egentliga kommandoordet, starkt betonas medan andra stavelsen utsäges obetonad, eller också utsäger hon ***böj*** — *sträck.*

Böjknäst. ryggböjn. bakåt och sträckn. Knäst. utg.

a) —. *Efter kommando.*

Ryggböjningen utföres långsamt och koncentrerat. Barnen uppmanas att resa kroppen till full längd och utan

Knäst. utg. »framputning» av bröstkorgen lugnt och viljefast böja övre delen av ryggpelaren bakåt under det de försöka hålla ryggradens nedre del (länddelen) så lång och stilla som möjligt. Höftlederna väl sträckta. Kroppstyngden får under övningarna ej skjutas mycket bakåt utan bibehålles nästan lodrätt över knänas stödyta. Huvudet så vitt möjligt stilla, halspelaren, väl uträtad, följer passivt rörelserna i bröstpelaren. Se bild 102. Händernas tryck mot axlarna får icke förstärkas, ej heller få armbågarna föras närmare intill kroppen. Sträckningen sker på motsvarande sätt under tanke på att bibehålla höftlederna sträckta och nedre delen av ryggen lång och rak. Kommando: ett viljefast, lugnt och djupt legato.



Bild 102.

b) —. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd, stanna i böjbågknäst. utg.

Om ett formriktigt utförande av ryggböjn. bakåt i böjknäst. utg. se föreg. mom. Efter t. ex. 3 ryggböjningar bakåt omväxlande med sträckningar stanna barnen på det 4:de t. m. i böjbågknäst. utg., varvid form och frigjordhet kontrolleras. På nytt kommando sker sträckn. till utg. Övningen utföres under hög räkning: ***ett*** *och* ***två*** *och* ***tre*** *och* ***fyr!***

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Knäfyrfotasitt. hälsa handen med pannan.** Efter kommando.

Knäfyrfotasitt. intages från *knäsitt.* genom att händerna, på axelbredds avstånd från varandra och med fingerspetsarna vända framåt, anläggas på golvet nära intill eller ett stycke framom knäna (i ovannämnda lekform äro händerna på ungefär 2 handsbredders avstånd från knäna) med armarna sträckta. Kroppstyngden överföres framåt och vilar till stor del även på armarna. Ryggen väl sträckt, huvudet högt buret och skuldrorna tillbakaförda. Se bild 103, mom. a.



Bild 103.

På lämpligt tillsägelseord böjes ryggen hastigt nedåt under det att även armbågslederna samtidigt böjas. Barnen försöka härvid med pannan beröra angiven hand utan att sätet höjes från underben eller händernas ställning rubbas. Se bild 103, mom. b. Omedelbart därpå sträckes ryggen åter till utg. För att öka arbetsintensiteten och energien utropa barnen vid böjningen *ned!* och vid sträckningen ett friskt *hej!* Pannan hälsar växelvis vänster och höger hand.

Gubben i asken. 2 t. m. Efter kommando. Lekformer

Barnen efterhärma den kända leksaken med ovan anfört namn. I en liten ask, försedd med lock, bor en gubbe, gjord av en hoptryckbar spiralfjäder. Vid öppnandet av locket springer gubben blixtsnabbt upp.



Bild 104.

Knästupsitt. utg. med händerna mot knäna, rygg och huvud djupt framåtböjda. Se bild 104, mom. a. Vid utropet: *locket upp!* resa sig »gubbarna», under ett högt och utdraget: *piu! hej!* eller dyl., snabbt och spänstigt till knäst., under det armarna föras intill sidorna (senare under armlyftn. utåt med knutna händer), se bild 104, mom. b. Vid utropet: *locket ned!* falla »gubbarna» åter ihop under hörbar utandning.

Den bockande lilla gubben. 2 t. m. Rytmisk övn.

I böjknäst. utg. (se bild 105, mom. a) fälles och böjes ryggen framåt under eftergift i knä- och höftleder tills pannan berör knäna (se bild 105, mom. b). Sätet skjutes härvid något bakåt. Vid återgången reses kroppen upp till lodrätt läge med höftlederna fullt sträckta. Skuldror, armar och huvud hållas så vitt möjligt stilla under övningen, som utföres mjukt och »avrundat» (icke knyckigt) i lugn, jämn takt. Barnen utsäga vid böjningen ett kraftigt *böj!* och vid sträckningen ett starkt betonat *sträck!*

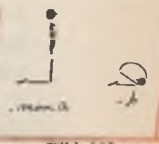


Bild 105.

Vid juletid kan leken omväxlas sålunda, att *barnen föreställa tomtar, vilka hälsa på julgubben.* Övningen försiggår som ovan, men med stor högtidlighet.

Vattenkrig.

Barnen stå uppställda parvis i motstupgrenst. utg. på några stegs avstånd från varandra. Leken, vid vilken barnen tänka sig att de stänka vatten på varandra, tillgår sålunda, att de under rytmiska ryggböjningar och sträckningar i korta rörelsebanor energiskt utföra de vid vattenlekar karakteristiska skovlingsrörelserna med händerna (handflatorna vända framåt).

Hugga ved. Rytmisk övn.

Yxan omfattas med ett stadigt grepp — händerna äro knutna, den ena ett stycke ovanför den andra. Vid intagandet av utgångsställningen till huggning lyftas händerna,

Lekformer



Bild 106.

fortfarande med fast grepp om den fingerade yxan, högt över huvudet, varvid ryggen väl uträtas och huvudet föres starkt tillbaka. Se bild 106, mom. a. Vid huggningen fälles och böjes ryggen hastigt under det yxan svänges till ett kraftigt hugg nedåt-framåt så långt från fötterna som möjligt. Knäna hållas fullt sträckta, ryggen lång, huvudet starkt tillbakafört (mom. b.). Lärarinnans sätt och väsen vid undervisningen och kommenderingen måste präglas av fasthet, viljestyrka och energi. Huggningen utföres från *grenst. eller fotst. utg. framåt* (*fri riktning*). I sistnämnda fall göres för varje hugg nedåt en kraftig stampning med främre foten. (Stampningen förberedes sålunda, att foten vid slutet av armarnas rörelsebana uppåt under knäuppböjn. lyftes från golvet.)

Damma av sig.

St. ryggböjn. småningom (*»trappvis»*) *nedåt under små sviktrörelser i höftleden.* Härvid svängas armarna från sida till sida, under det händerna lätt berörande benens framsida utföra de vid avdamning karakteristiska små slagen. Ryggböjningen fortgår under bestämt antal t. m., t. ex. 7; härvid damma barnen av överben, knän, underben och på 7:de t. m. fötter. »Dammandet» av fötterna fortgår därpå en stund i följd, varefter resning sker på motsvarande sätt under ryggsträckn. »trappvis» och svängn. av armarna.

Ankan simmar och dyker.

Ankorna simma i dammen: Barnen intaga *lindr. stupnigst. utg.* och förflytta sig på tillsägelse framåt med små steg under tillräcklig svikt i benens leder på samma gång som de med händerna, vilka föreställa simfötter, efterhärma simrörelserna i vattnet. Armarna hållas härvid utefter sidorna medan händerna med handflatorna riktade bakåt växelvis böjas och sträckas i livlig takt. Se bild 107, mom. a.



Bild 107.

Ankorna dyka: På tillsägelsen: *dyk!* böja barnen hastigt ryggen så långt framåt-nedåt som möjligt; samtidigt sträckas knäna. Armarna — fortfarande utefter sidorna — föras bakåt-uppåt under det att händerna alltjämt göra små böjnings- och sträckningsrörelser (simfötternas rörelse vid dykningen). Se bild 107, mom. b.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Kroksitt. med handfattn. om knäna hastig ryggböjn. nedåt under »hammarslag» med pannan mot knäna och ryggsträckn. tillbaka till utg. (*kroppen återstudsar*). Efter kommando 3 t. m. i följd, senare rytmiskt i 6 t. m. Se bild 108. Sitt. utg.

Efter 3 lätta spänstiga »hammarslag» med pannan mot knäna uträtas kroppen hastigt till god utg.

Vid det rytmiska utförandet göres på de 4 första t. m. 4 ggr lätta »hammarslag» med huvudet mot knäna. Efter varje »hammarslag» återstudsar kroppen ett stycke uppåt; efter det 4:de »hammarslaget», som göres något kraftigare än de föregående, sträckes kroppen till god kroksitt. utg. På 5:te och 6:te t. m. paus i denna ställn. Barnen räkna högt under övningen, härvid särskilt betonande räkneordet *fyra*.

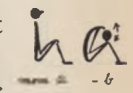


Bild 108.

Stupknäfyrfotasitt. (korssitt.) ryggböjn. nedåt. 2 t. m. Efter kommando.

I knäsitt. utg. fälles ryggen, fullt uträtad samt med nacken lång, huvudet tillbakafört och hakan lätt indragen, framåt till stupknäsitt. utg. utan att sätet höjes från fötterna. På samma gång anläggas händerna, med fingerspetsarna vända framåt, mot golvet invid knäna, varvid armbågslederna hållas väl sträckta (*stupknäfyrfotasitt. utg.*).

I denna ställn. utföres på kommando långsam rygg- och halsböjn. framåt-nedåt så djupt som möjligt med sätet alltjämt vilande mot fötterna och skuldrorna väl tillbakaförda. Vid återgång till stupknäfyrfotasitt. utg. uträtas övre delen av rygg- och halspelaren långsamt och småningom »kota för kota» nedifrån uppåt.

Övningen utföres senare efter räkning i lugn, jämn takt t. ex. i 6 t. m. (*ett, två, tre* för böjn. — *fyra, fem, sex* för sträckn.). Utföres övningen i korssitt. utg. omfatta händerna knäna från yttre sidan.

Grenst. (st.) hastig ryggböjn. nedåt med handklatsch mot hälar och omedelbar sträckn. till utg. med handklatsch mot benens yttre sida. Efter kommando 4 t. m. i följd. St. utg.

Ryggböjningen göres så djupt nedåt som möjligt, samtidigt föras armarna hastigt den kortaste vägen mot benens

St. utg. yttre sida och med de sträckta fingrarna göras två korta slag mot hälarna (bild 109, mom. a), varefter kroppen hastigt reses upp till god stillast. ställn. under två gånger kraftig handklatsch mot överbenens yttre sida (bild 109, mom. b). Knäna fullt sträckta och skuldrorna tillbakaförda under övningen.

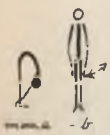


Bild 109.

De kraftigt utförda handklatscharna mot överbenens yttre sida avse att för barnen underlätta intagandet av lodrät grundställning (förhindra den vid rörelsen annars lätt uppkommande svankryggen).

St. hastig ryggböjn. nedåt till handfattn. om underbenens bakre sida; i denna ställn. rytmisk ryggvickn.

Vid ryggböjningen nedåt omfatta barnen med händerna benens bakre sida så långt ned som möjligt. Fattningen göres från yttre sidan med kupade händer, tummarna intill de övriga fingrarna; armbågarna hållas väl utåtriktade. I denna ställning utföres under medverkan av armarna på tillsägelse ryggvickn. (små sviktrörelser i höftleden) under strävan att ytterligare böja ryggen så djupt, att pannan berör knäna, vilka alltjämt hållas sträckta. Se bild 110. På nytt kommando sker återgång till st. utg. snabbt, fast och »säkert». Så snart upprätt ställning nåtts, fixeras blicken skarpt framåt och barnen försöka stå stilla i så god ställn. de förmå.



Bild 110.

C. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Åka dressin.** Rytmisk övn. i 1 (2 sammanslagna) t. m.

Dressinen och dess uppgift såsom ett förträffligt kommunikationsmedel på järnvägarna omtalas med några ord. Dressinen är oftast fyrhjulig och framdrives med handkraft genom en mekanism, som står i förbindelse med och verkar på hjulaxlarna.

Barnen intaga *lindr. stupkorssitt. utg.* på golvet med ryggen väl sträckt, nacken lång och huvudet tillbakafört, armarna framåtlyfta, händerna knutna — de föreställas omfatta drivmekanismens tvärstång. Blicken skarpt framåtriktad. Se bild 111, mom. a.

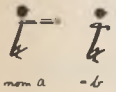


Bild 111.

Dressinens framdrivande avbildas på följande sätt: Händerna, fortfarande omfattande dressinens tvärstång, dra-

gas med kraft bakåt, varvid armbågarna hållas i horisontalplanet och underarmarna så vitt möjligt äro framåtriktade (m m. b.). Omedelbart härpå uträtas armarna, som föreställas skjuta tvärstången framåt, utan att skuldrorna åka fram eller ryggen rundas. Huvudet hålles väl tillbakafört och blicken riktad framåt mot »banan». Rörelsen, som sker med betoning av momentet för armböjningen och i livlig takt, fortgår intill dess att stoppsignal gives, då barnen stanna i lekens utg., föreställande sig att dressinen med ilande fart fortfarande rullar framåt. Under nämnda moment blir illusionen av farten starkare, om barnen med sammanslutna käkar återgiva ett kraftigt och utdraget *sch-ljud*. Lekformer

Klappa byk.

Under gångna tider plägade man klappa tvättkläderna vid sköljningen. Barnen, vilkas armar föreställa klappträn, intaga *knästupsitt.* med armarna sträckta så långt framåt som möjligt och med händerna stödda mot golvet. Se bild 112. Ryggen väl sträckt, nacken lång, skuldrorna tillbakaförda, sätet vilande mot underbenen. Klapprörelsen utföres sålunda att barnen växelvis lyfta och sänka vänster och höger hand från och mot golvet. Lyftningarna ske så högt det går utan att bålen vrides eller utgångsställningens form för övrigt rubbas. Händerna sänkas med ett smällande slag varvid barnen livligt och taktfast utsäga: »*klipp, klapp, klipp, klapp*». För varje slag sträva barnen att om möjligt nå längre fram utan att sätet höjes från hälarna.

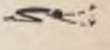


Bild 112.

Hunden skäller.

Knäfyrfotasitt. utg. med underarmar och händer vilande mot golvet, armbågarna nära intill knäna och på något mer än skulderbredds avstånd från varandra, händerna riktade rakt framåt. Se bild 113, mom. a. *Hunden skäller:* Barnen göra en kraftig nack- och ryggresning, under vilken armbågslederna uträtas, underarmarna höjas från golvet medan händerna förbliva vilande mot detsamma, och huvudet föres starkt tillbaka. Vid resningen återgiva barnen tre kraftiga hundskall *vov-vov-**VOV,*** varvid det sist uttalade *vov* sammanfaller med den starka uträtningen av ryggen efter fullbordad resning (bild 113, mom. b). För

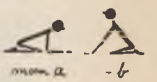


Bild 113.

Lekformer att göra övningen mera livfull utföres densamma bäst parvis i motsitt. utg., varvid det ena barnet gör ryggresn. och det andra samtidigt ryggfälln. framåt.

Brandsprutan i gång vid eldsvåda.

Uppställn. parvis på lämpligt avstånd från varandra. Den främre i varje par är »slangriktare», den bakomstående är »vattenpumpare». Vid uppställn. i dubbla parrader stå de två första leden vända mot salens ena långvägg, medan de två andra leden stå med ansiktet vänt åt den motsatta väggen.

Utg. till pumpn. *Stupgrenst.* (se närmare sid. 168) med armarna vinkelrätt nedhängande och händerna fast knutna om den fingerade brandsprutans tvärhandtag (brandsprutan, av vanlig enkel konstruktion, beskrives av lärarinnan). Vid pumpningen i grenst. utg. göres växelvis lindr. ryggresn. och -fälln. tillbaka till utg. Vid resningen dragas händerna, alltjämt fast knutna om »sprutans tvärhandtag», kraftigt uppåt intill axlarna med armbågarna väl utåtförda, vid fällningen sträckas armarna åter.

Slangriktaren står i *fotst. framåt utg.* (fri form) med fattning om den fingerade slangen, vilken under lekens gång än riktas uppåt, än nedåt, än till sidorna o. s. v. (Armarna höjas och sänkas under ryggfälln., ryggböjn. framåt, bakåt, bålvridn., sidböjn.) För att stärka illusionen av det fräsande ljud som uppstår, då vattenstrålen träffar eldhärden, försöka barnen med sammanslutna käkar återgiva de karakteristiska ljuden.

God disciplin, livaktighet, energi och påpasslighet bör förefinnas. Lärarinnan — »brandchefen» — talar kort och i lugn befallande ton till barnen. Med några livfulla ord sätter hon dem in i lekens gång och ger under densamma sina korta, bestämda instruktioner, vilka ögonblickligen måste åtlydas. — (»Vid all fara är det fråga om sekunder.»)

Undervisningsexempel: Barnen stå uppställda på 2 flankled parvis bakom varandra vid salens ena kortvägg. »*Elden är lös! Manskapet färdigt!*» (Barnen stå i givakt-ställn., spänt uppmärksamma.)

Brandkåren rycker ut: I full fart kör brandkåren till salens motsatta vägg (galoppsteg framåt).

Brandkåren i arbete: »*Till pumparna — nu!*» Pump-

männen arbeta med full kraft. »*Golvet brinner, rikta slangen — dit!*» »*Taket fattar eld, slangarna — dit!*» — »*Byt om manskap vid pumparna — nu!*» Slangförare och pumpare byta hastigt plats och börja omedelbart släckningsarbetet på nytt. Lekformer

Spänningen och glädjen ökas ytterligare om slangförarna eller en del av dem kommenderas upp på taket (ribbstolen) där de med kraft söka bekämpa elden. Hållande sig fast med ena handen än böja de sig ned (nigsitt.), än åter resande sig till full längd allt medan de rikta slangarna uppåt, nedåt och från sida till sida, så att vattenstrålen träffar varje vinkel och vrå.

Fart, arbetsiver, friskhet och ordning måste genomgå hela leken. Därtill fordras att lärarinnan utan avbrott »spelar» en energisk brandkårsledares roll.

Dragkamp parvis. Se bild 114.

Barnen stå uppställda parvis med vändn. mot varandra. Angiven fot ställes fram, varefter barnen fatta varandras händer med ringfattn. och handlovsgrepp (handlovsgrepp se bild 553, sid. 575).

På givet tecken försöka barnen draga varandra över en på förhand bestämd gränslinje.



Bild 114.

Leksaksgubbarna.

Motst. (*med armarna utefter sidorna*) *växelvis ryggfälln. framåt och resn.* 2 t. m. Rytmisk övn.

Barnen stå på 3 stegs avstånd från varandra styva och raka som trägubbar. Händerna äro tryckta utefter sidorna och fingrarna väl sträckta. Vid lekens början står den ena i stupst. utg., de styva händerna »av trä» komma härvid att peka bakåt. Under växelvis ryggfälln. och resning fortgår övningen. Se bild 115.



Bild 115.

Sjumilastövlarna.

Stupst. (*lindr.*) *växel armsvängn. framåt.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

Leken begynner i lindr. stupst. utg. med lång rygg samt huvudet väl tillbakafört. Barnen föreställa sig att de förflytta sig framåt med sjumilasteg. På 1:sta t. m. svänges



Bild 116.

Lekformer vänster arm väl sträckt och med handflatan nedåt kraftigt framuppåt; på 2:dra t. m. svänges vänster arm tillbaka ned under det att höger arm utför »steget». Se bild 116. Barnen beledsaga övningen med ett kraftigt och »mörkt» ***ett, tu***. Vid *halt!* resa barnen sig omedelbart till stillastående grundställning.

C. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Inlärandet av stupknäsitt.** Efter kommando. Se bild 117, mom. a och b.



Bild 117.

I *böjknäsitt. utg.* fälles bålen under böjn. i höftlederna *lindrigt* framåt. Ryggen väl sträckt, nacken lång, hakan lätt indragen, axlarnas hållning oförändrad, blicken riktad några meter rakt framåt. Fällningen göres så lindrig, att sätet alltjämt kan beröra fötterna. Återgång till knäsitt. göres på motsvarande sätt med lång nacke och rygg.

Böjstupknäsitt. lätta armrörelser.

Om utg. se föreg. övn.

a) — *armvickn.* Se armövn. 1:sta året, sid. 63.

b) — *armsträckn. utåt.* Efter kommando.

Armsträckningarna utföras energiskt och fullt i vågplanet.

Böjst. (-grenst.) ryggfälln. framåt och resn. (*Inlärandet av böjstupgrenst.*) 2 t. m.

a) —. *Rytmiskt, efter bestämt antal t. m. stanna i böjstupst. utg.*

Kroppen fälles lätt och snabbt framåt (aktivitetscentralen uteslutande i höftlederna), varunder knälederna hållas fullt uträtade samt rygg, skuldror och huvud med god hållning såsom vid grundställn. Att icke svankrygg uppstår måste särskilt beaktas; barnen uppmanas att tänka på att ryggens länddel (ryggradens nedre del) skall vara lång och rak. Likaså vänjas barnen vid att tänka på att halsen är lång och huvudet orörligt under övningen. Se bild 118. Resn. utföres på överensstämmande sätt.



Bild 118.

Det lätta rytmiska utförandet (i form av lätta, snabba bugningar med lång rygg) avser att på ett s. a. s. automa-

tiskt sätt uppöva övningens utförande med frigjordhet och form. Efter t. ex. 5 eller 7 lindriga fällningar stanna barnen i stupst. utg., då eventuella fel rättas. Frigjordheten kontrolleras (huvudvridn. från sida till sida, små flygrörelser med armarna, o. s. v.). Barnen räkna vid ryggfällningen och resningen *ett och tu* o. s. v. till ***fem*** (sju), särskilt betonande sluttidmåttet. Resning till grundställn. göres på särskilt kommando. St. utg.

b) —. *Efter kommando.*

För att få in en lätt och snabb ryggfälln. kommenderas övningen staccato med ljus stämma. Lystringspausen bör vara tillräckligt lång. Efter hand som förmågan att utföra övningen utan spänning och med god form ökas, göres fällningen något djupare.

Stupst. (lindr.) utg.[1]) enkla huvud- och armövningar.

a) — *huvudvridn. från sida till sida.* Rytmisk huvudövn.

I relativt livlig takt vrida barnen huvudet från sida till sida under bibehållen »lång nacke».

b) — *handklatsch mot överbenens yttre sida under huvudvridn.* Rytmisk arm- och huvudövn. i 2 t. m.

Takten för huvudrörelsen lämpas efter handklatschens rytm. Övningen utföres med 2 ggr handklatsch under varje huvudvridn. (handklatsch och huvudvridn.: *ett!* handklatsch och huvudvridst. paus: *två!*).

c) *Böj — 2 ggr handklatsch framåt och föring tillbaka till utg.* Efter kommando 3 t. m. i följd; senare rytmiskt i 4 t. m. Se bild 119.

Sedan utg. intagits utföres på tillsägelse 2 ggr handklatsch (böjda armar) med händerna i ansiktshöjd i relativt livlig takt, varefter armarna på 3:dje t. m. hastigt »flyga» tillbaka till utg. Härvid bibehålles utg:s form oförändrad.



Bild 119.

Senare, då övningen kan utföras någorlunda formriktigt, utföres den rytmiskt i 4 t. m., varvid det 4:de t. m. betecknar paus i den böjstupst. utg.

---

[1]) Såsom regel gäller att då övningar i stupst. utg. förekomma, övas dessförinnan alltid själva intagandet av utg. genom växelvis ryggfälln. och -resn. Detta i motionssyfte.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Barkbåtar på vågen.** Se bild 120, mom. a och b.

Framligg. utg. ryggböjn. bakåt och sänkn. Rytmisk övn.

Framligg. utg. med överarmarna utefter sidorna, underarmar och händer riktade framåt och vilande mot golvet, armbågarna på omkr. 20 cm:s avstånd från kroppen. De sträckta fingrarna, som äro riktade framåt, hållas ungefär i linje med axlarna.

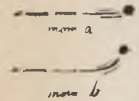


Bild 120.

Vid böjningen bakåt lossas händerna från golvet (händer och armar följa passivt kroppens rörelse); vid återgången sänkas händerna till ett lätt, återstudsande slag mot golvet. Slaget göres mindre starkt vid »båtens gungning» i små, starkare vid »gungningen» i större vågor. Barnen utsäga härvid *klipp, klapp, klipp, klapp*, vilket återger vågornas skvalpande mot båten.

Om rörelsens utförande för övrigt se 1:sta året, sid. 152.

Konservöppnaren.

Framligg. ryggböjn. bakåt och sänkn. Rytmisk övn.

Konservöppnaren med sina vassa bett, vilka med lätthet skära igenom tjockt bleck, tjänar som förebild. I den framligg. utg. hållas överarmarna intill bröstkorgens sidor, medan underarmarna och händerna äro vinklade uppåt. Fingrarna, slutna och sträckta med tumsidan vänd uppåt, föreställa de vassa betten. Se bild 121. *Konservöppnaren i arbete:* På tillsägelsen *skär!* eller något dyl. utföra barnen rytmiska och med energi tagna ryggböjningar bakåt och sänkningar under det de samtidigt med händerna (dessa föras i en liten kretsformig bana framåt uppåt-nedåt) söka återgiva bettens skarpa snitt i blecket.



Bild 121.

Hammaren går.

Famnframligg. ryggböjn. bakåt. Rytmisk övn.

I utg. stöda de knutna händerna med lillfingersidan mot golvet; huvudet tillbakafört, nacken lång, hakan lätt indragen. På kommando böjes ryggen lindrigt bakåt till frambåg-

ligg. utg., varvid händerna lossas från golvet och armarna hållas i linje med axlarna. Se bild 122. Ryggövningen försiggår under energiska »hammarslag» med de knutna händerna mot golvet (aktivitet i skuldrorna). Omedelbart efter slaget återstudsa händerna relativt högt från golvet på samma gång som ryggen böjes bakåt. Lärarinnan kontrollerar att barnen oavvänt bibehålla armarna i horisontalplanet. Barnen beledsaga övningen med korta, energiska *pang*-rop. Lekformer



Bild 122.

Fisken sprattlar.

Böjframligg. ryggböjn. bakåt under snabba växelvisa bultningar med tåspetsarna mot golvet.

Benen, som föreställa fiskstjärten, hållas sträckta och slutna. På utropet: *fisken sprattlar!* utföra barnen fria ryggböjningar bakåt och sänkningar i individuell takt under lätta, växelvisa bultningar med tåspetsarna mot golvet. Se bild 123.



Bild 123.

Leksakshönorna.

Stupknäsitt. med händerna utefter sidorna växl. mellan ryggböjn. bakåt och framåt.

Hönorna picka frön och dricka vatten ur ett fingerat fat, som tänkes stå framför dem. I den stupsitt. utg. föra barnen vid pickningarna ryggen så långt framåt och nedåt som möjligt utan att sätet höjes från fötterna (se bild 124, mom. a), vid sväljandet göres ryggböjning bakåt under bibehållen stupsitt. utg. med lång nacke och huvudet väl bakåtfört. Se bild 124, mom. b. För att underlätta rörelsens utförande i största möjliga rörelsebana utföras t. ex. 3 energiska pickningar i följd (3 t. m.) varefter resningen på 4:de t. m. sker. 5:te och 6:te t. m. utgöra paus i den knästupsitt. utg. med ryggen lindrigt bakåtböjd. Barnen efterhärma härunder med munnen fågelnäbbens rörelser vid sväljandet av föda.

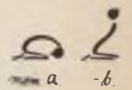


Bild 124.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Framligg. armböjn. under ryggböjn. bakåt. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Ligg. utg.

I framligg. med handflatorna lätt berörande benens yttre sida utföres på kommando t. ex. fem gånger ryggböjn. bakåt

Ligg. utg. och sänkn. i följd. Vid 5:te ryggböjningen föras händerna uppåt till armböjn. Härvid aktgives på att händerna föras kortaste vägen till böjställn., att axlarna icke höjas, skjutas fram eller »pressas» bakåt samt att armbågarnas ställning är riktig. Jmfr för övr. not 1 sid. 174.

Barnen räkna högt *ett och två* o. s. v. till *feem!* (legato). Återgång från böjframbågligg. sker på kommando.

Böjframbågligg.[1]) huvudvridn. i så stora rörelsebanor som möjligt. Rytmisk övn.

I den böjframbågligg. utg. vrides huvudet, alltjämt med nacken lång och halsen lätt indragen, snabbt och lätt från den ena sidan till den andra i så stora rörelsebanor som möjligt. Lärarinnan och barnen räkna högt *ett, tu, tre* o. s. v. På bestämt t. m. stanna barnen i böjframbågligg. med huvudet vridet åt vänster. Under rörelsen bibehålles utgångsställningen fullt oförändrad.

Famnframligg. ryggböjn. bakåt och sänkn. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd, stanna i famnframbågligg. utg.

I den famnframligg. utg. vila endast de sträckta fingerspetsarna lätt mot golvet medan armar och handlovar äro obetydligt höjda från detsamma. Armarna göras så långa som möjligt, huvud och nacke väl tillbakaförda. På särskilt kommando utföres ryggböjn. bakåt och sänkn. Vid böjningen lyftas armarna, bibehållna i horisontalplanet; vid sänkningen beröra fingerspetsarna ett ögonblick golvet. Rörelsen upprepas i följd t. ex. 4 ggr, varefter barnen vid den 4:de böjningen, som göres något kraftigare än de föregående, stanna i famnframbågligg. utg. Barnen räkna under övningen högt *ett och tu och tre och* ***f-y-y-r.***

Famnframbågligg.[1]) armvippn.

Sedan utg. intagits göres på kommando rytmisk armvippning intill dess halt kommenderas. Armvippningen består av armföringar uppåt och nedåt i ytterst korta rörelsebanor

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

och i hastig takt. Rörelsen försiggår i skulderleden. Armar och händer sträckta utan känsla av tyngd och styvhet. Blicken kontrollerar att armarna under vippningen hållas rakt utåt, jmfr del I sid. 286, 3; uppl. 2 sid. 221, 3. Ligg. utg.

Böjframbågligg.[1]) fotuppböjn. Efter kommando.

Efter det ryggböjn. bakåt kommenderats, vidtager på tillsägelse fotuppböjn., som sker med slutna fötter. Dessa föras så nära sätet som möjligt under det att de åtskilda knäna obetydligt höjas från golvet, och utan att den frambågligg. utg. förvanskas. Se bild 125.



Bild 125.

Böjframligg. ryggböjn. bakåt under fotuppböjn. Rytmisk rygg- och benövn. i långsamt tempo.

Sedan utg. intagits, utföres på tillsägelse rytmisk ryggböjn. bakåt och sänkn. under samtidig fotuppböjn. och sänkn. Vid denna hållas fötterna slutna, knäna däremot åtskiljas något.

Böjframbågligg.[1]) armsträckn. utåt. Efter kommando, senare rytmiskt i 2 t. m.

Efter det att utg. intagits, utföras på kommando energiska armsträckningar rakt utåt, varvid utg:s form icke får förvanskas. Under övningen kunna barnen genom att vrida huvudet till vänster (höger) med blicken iakttaga armarnas ställning (händerna »peka» för varje gång mot samma punkt i väggen).

Famnframligg. med händerna lätt vilande mot golvet ryggböjn. bakåt under armböjn. 2 t. m. Efter kommando, senare rytmiskt.

I utg. med armarna sträckta vila endast fingerspetsarna lätt mot golvet, medan över- och underarmar äro höjda från detsamma. Huvudet starkt tillbakafört med lätt indragen haka och lång nacke. På 1:sta t. m. böjes ryggen i jämn båge bakåt, händerna lyftas från golvet och föras

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

Ligg. utg. lugnt kortaste vägen till böjställn.[1]) utan att axlarna höjas eller armbågarna skjutas bakåt. På 2:dra t. m. göres återgång till utg. på överensstämmande sätt.

Rytmiskt utförd bör takten vara lugn. Lärarinnan avdelar helst varje t. m. i två. Hon räknar sålunda i lugnt legato för ryggböjningen bakåt *ett-två*, för sträckningen *tre-fyr*.

Sitt. utg. **Korssitt. växl. mellan handklatsch framför bröstet och ryggböjn. bakåt med handfattn. om knäna.** Rytmisk övn. i 6 t. m.

I korssitt. utg. med god hållning göra barnen på 1:sta och 2:dra t. m. två energiska handklatschar framåt i linje med ansiktet. På 3:dje t. m. omfatta händerna knäna med ett stadigt grepp utifrån; på 4:de — 6:te t. m. göres en fast ryggböjn. bakåt i översta delen.



Bild 126.

Bågkors- (krok-, knä-) sitt.[2]) med armarna korslagda över bröstet huvudnickn. bakåt. Fri form. Rytmisk huvudövn.

Sedan bågsitt. utg. (se bild 126 och 127) med korslagda armar, huvudet väl tillbakafört och nacken lång intagits, vidtager på tillsägelse huvudnickn. — halsvickn. — bakåt. Rörelserna *ytterst* små, nacken bibehålles alltjämt lång (förebild: gungan).



Bild 127.

Barnen distraheras bäst och utföra övningen automatiskt riktigast om lärarinnan vid vickningarna sjunger en glad melodi under tydlig accentuering av taktdelarna för böjningarna. Exempel: Respolska: »Klang min vackra bjällra.»

[1]) Såsom regel gäller att vid bålövningar (böjn., vridn.) i förening med arm- och benövningar, vid vilka bålövningarnas formriktiga utförande bereder svårigheter — m. a. o. i övn. *där två eller flera rörelsecentraler samtidigt äro i verksamhet*, bör den *förnämsta* rörelsecentralens arbete först vara säkerställt innan de övriga centralerna försättas i aktivitet. I nyss anförda exempel bör sålunda ryggböjn. utföras några ögonblick *före* armövn. Allt som bidrar till underlättandet av formriktiga ryggböjn. bakåt (bålvridn., sidböjn.) bör därför strängt iakttagas. Självklart är att någon bestämd fordran på de olika rörelsecentralernas försättande i verksamhet i »rätta ögonblicket» icke kan förekomma under de första gymn. åren. Noten vill blott uppmärksamgöra lärarinnorna på att vid undervisningen småningom giva barnen impulser för framtiden. Regeln är nämligen alltför viktig för att icke i tid beaktas.

[2]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

Böjbågknäsitt. ryggvickn. bakåt. Rytmisk övn. (Utföres blott en stund i följd.) Sitt. utg.

Sedan i den böjknäsitt. utg. lindrig ryggböjn. bakåt kommenderats, vidtaga på tillsägelse ryggvickningarna — små »huggningsrörelser» bakåt med översta delen av kroppen i obetydliga rörelsebanor och i relativt livlig takt. Lärarinnan räknar med rätt skarp betoning *ett och ett och ett.* Vid *halt!* stanna barnen i böjbågknäsitt. utg., vilken om möjligt under övningen något förstorats. Se bild 128.



Bild 128.

Kroksitt. ryggböjn. bakåt och sträckn. omväxlande med handklatsch mot knäna. Efter kommando 4 t. m. i följd; stanna i bågsitt. Senare rytmiskt i 8 t. m.

I den kroksitt. utg. göres växelvis med höger och vänster hand 3 ggr handklatsch mot knäna. På 4:de t. m. omfatta båda händerna med en kraftig klatsch knäna, samtidigt uträtas ryggen och böjes bakåt i övre delen. På nytt kommando resn. till utg.

Då övningen tages rytmiskt utföres handklatschen på de 3 första t. m.; på 4:de t. m. ryggböjn. bakåt; 5:te och 6:te t. m. paus i bågsitt.; på 7:de t. m. resn. till utg.; på 8:de t. m. paus i utg.

Böjbågknäst.[1]) armvickn. Knäst. utg.

Om armvickn. jmfr 1:sta året, armövn. sid. 63.

Motslutst. vid ribbstol (vägg) lindr. ryggböjn. bakåt med kontroll av händerna. Efter kommando; senare rytmiskt. St. utg.

Nödvändigheten av att försiktigt uppöva ryggradens rörlighet i sagittalplanet bakåt har vid *ryggböjn. bakåt i framligg. utg.* 1:sta året sid. 156 påpekats. Detta gäller i vida högre grad då fråga är om *samma övn. i st. utg.* Alla våldsamma tänjningar och stora rörelsebanor, uppövade utan tillbörlig kontroll av ett fint disciplinerat nervarbete, böra absolut icke förekomma. Svårigheten vid inövning av ryggböjn. bakåt i st. utg. ligger i att kunna få barnen att förlägga ryggböjningen tillräckligt högt, främst till ryggpelarens bröst- och översta ländregion och att därvid undvika den

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

St. utg. så allmänt förekommande skarpa »ryggknixen» — en böjning, som åstadkommes tack vare den stora rörlighet som förefinnes mellan 1:sta länd- och sista bröstkotan. Ryggraden skall böjas i en jämn båge, vars mittpunkt (rörelsecentral) tänkes förlagd till ryggpelaren i höjd ungefär med 6—8 bröstkotan. Såsom tidigare nämnts deltar faktiskt ryggradens länddel i böjningen, men i praktiken måste de gymnastiserande bibringas uppfattningen att länddelen under ryggböjningen förblir lodrät. Även ökas svårigheterna att i st. utg. utföra ryggböjn. bakåt med muskelarbetet isolerat till ryggradens bakåtböjare (sträckmuskler). Obehövliga musklers på bålens fram- och baksida försättande i aktivitet hindrar utförandet av en frigjord och »mjuk» ryggböjn.

Ryggböjn. bakåt i ovananförda motslutst. utg. vid vägg avser att giva barnen det första begreppet om den neuromuskulära tekniken vid hög ryggböjn. bakåt i st. utg.

Barnen stå uppställda i slutst. utg. framför ribbstolen (väggen) med tåspetsarna under första ribban (nära intill väggen). Händerna, med fingrarna uträtade, anläggas den ena tvärs över bröstet, den andra tvärs över magen. Kroppen så nära intill redskapet, att ryggsidan av händerna lätt berör detsamma. Vid ryggböjningen bakåt hållas händerna alltjämt intill redskapet. Barnen böra hava en känsla av att kroppen växer samt att händerna, utan att klämmas, glida uppåt längs ribbväggen (väggen). Ryggböjningens rörelsebana är liten, kanhända blott en översträckning av ryggen, knäna sträckta, nacken lång, huvudet väl tillbakafört, hakan lätt indragen, axlarna sänkta och med en känsla av frigjordhet (»lösa» axlar).

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Helsitt. »morgonbesken».**

Stuplånggrensitt. med handfattn. antingen om smalbenens yttre sida eller om fötterna ryggböjn. framåt.



Bild 129.

På kommando böjes ryggen framåt-nedåt så djupt det går. I denna ställning försöka barnen på tillsägelse under små vickningsrörelser i höftleden pressa pannan mellan knäna, vilka alltjämt hållas sträckta. Se bild 129. Då halt kommenderas sträckes ryggen hastigt till långgrensitt. med så god form som möjligt.

Simmagistern. Lekformer

Barnen föreställa simmagistrar stående uppe på en hög plattform, från vilken de utföra ett djärvt hopp ned i vattnet. I *st. utg.* vinklas armarna uppåt under det fingrarna bibehållas sträckta och slutna (böjst. med sträckta hand- och fingerleder). Händerna hållas vända emot varandra. Se bild 130, mom. a. På givet tecken utföra simmarna hoppet nedåt för att en stund därpå åter dyka upp till vattenytan. »Hoppet» tillgår sålunda, att ryggen på 1:sta t. m. hastigt böjes framåt-nedåt under det barnen samtidigt sträcka armarna till fingerberöring mot golvet (bild 130, mom. b), mot vilket händerna ett ögonblick glida i riktning framåt för att omedelbart därpå vid ryggsträckningen på 2:dra t. m. föras i båge framåt-uppåt till utg. För varje »hopp» gives ny tillsägelse.

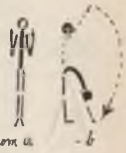


Bild 130.

Gungan. Rytmisk övn. i långsam »gungtakt».

Lindr. grenst. utg. med armarna lyfta fram-uppåt och händerna lätt knutna djup ryggböjn. nedåt och sträckn. Se bild 131. I utg. äro de lyfta armarna på skulderbredds avstånd från varandra, handryggen vänd uppåt och händerna lätt knutna. Under den djupa ryggböjningen framåt svänga armarna nedåt på yttre sidan om benen så långt bakåt som möjligt, vid ryggens sträckn. svängas de åter framåt-uppåt tillbaka till utg. Barnen utföra övningen mjukt och jämnt, föreställande sig de lugna, jämna svängningarna av en större gunga.



Bild 131.

Stupgrenst. kaströrelser med händerna under ryggböjn. framåt. Rytmisk övn. i 2 t. m. Se bild 132.

Barnen föreställa sig att de stå på en sandstrand och kasta sand i vattnet. I den stupgrenst. utg. böjes ryggen på 1:sta t. m. hastigt ned, barnen föra händerna nedåt-bakåt mellan fötterna och gripa med vardera handen (händerna kupade och handlovarna vända framåt) en »näve sand» (mom. a). Omedelbart därpå på 2:dra t. m. göres under ryggresn. tillbaka till utg. en energisk kaströrelse med händerna framåt (handlovarna alltjämt vända framåt). Se mom. b. Barnen ropa högt *hej!* (sandens gripande), *plitt!* (sandens fall i vattnet).



Bild 132.

Lekformer **Vinda upp tross.**

Grenst. ryggböjn. nedåt kota för kota.

Barnen föreställa den apparat, med vilken en tross vindas upp. I grenst. utg. med händerna knutna och armarna vinklade till »nystningsrörelser» ett stycke framom kroppen och i huvudhöjd (se bild 133) utföres småningom skeende ryggböjn. nedåt. Ryggböjningen vidtager i översta delen av ryggraden och fortgår kota för kota nedåt så djupt, att näsan kommer så nära knäna som möjligt. Med händer och underarmar utföras härunder i relativt långsamt tempo små »vindningsrörelser» (liknande rörelserna vid nystning). Allt eftersom böjningen blir djupare, uträtas armbågslederna något för att icke hindra ryggböjningen framnedåt.

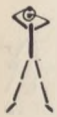


Bild 133.

Vindningsrörelserna fortgå under barnens höga räkning t. ex. till 12. Då barnen nått spetsstupst. utg. kommenderar lärarinnan: »*låt trossen löpa ut!*» Barnen resa sig hastigt till st. och utföra tolv små jämfota hopp på stället. Armarna hållas härunder intill sidorna. Leken fortgår på samma sätt några serier i följd.

Senare utföres ryggböjningen kota för kota i den ovananförda takten (12 t. m.) under det vindningsrörelserna med armarna fortgå i betydligt snabbare individuell takt.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Böjkorssitt. växl. mellan ryggböjn. framåt under handklatsch framåt mot golv och resn. till böjkorssitt.** Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta t. m. böja sig barnen hastigt framåt under kraftig armsträckn. och utföra på 1—3 t. m. 3 ggr handklatsch mot golvet så långt framåt från knäna som möjligt. På 4:de t. m. göres resn. under armböjn. till böjkorssitt. utg. På 5:te och 6:te t. m. paus, varunder barnen försöka göra sig så långa och raka som möjligt. Övningen fortgår några ggr i följd.

Växl. mellan knäst. och stupknäsitt.

a) *Knäst. djup ryggböjn. nedåt till stupknäsitt. och sträckn. tillbaka till utg.* Rytmisk övn. i 4 t. m.

St. utg.

I den knäst. utg. böjes ryggen under eftergift i höft- och knäleder på 1:sta t. m. så djupt nedåt, att pannan om möjligt berör knäna. Härvid omfatta händerna fötterna. Se bild 134, mom. a. På 2:dra t. m. förbliva barnen orörliga i denna ställning. På 3:dje t. m. göres en snabb ryggsträckn. under samtidig resn. till knäst. utg. med armarna hängande utefter sidorna. Se bild 134, mom. b. På 4:de t. m. stillast. (paus). På nästa 1:sta t. m. sänka sig barnen åter ned till knäsitt., ryggen böjes framåt o. s. v.



Bild 134.

Lärarinnan räknar högt, därvid betonande *ett* och särskilt ***t-r-ee***.

b) Växling mellan famnstupknäsitt. med fingerstöd utåt mot golv och knäst. handklatsch framåt i linje med ansiktet. Rytmisk övn. i 6 t. m.

I knäsitt. utg. böja sig barnen på 1:sta t. m. hastigt framåt-nedåt så långt det går utan att sätet höjes. Armarna föras under känsla av tänjning långt utåt (händerna i linje med axlarna) till lätt fingerstöd mot golvet. Se bild 135, mom. a. I denna ställning förbliva barnen orörliga under 2:dra och 3:dje t. m. (paus), varefter på 4:de t. m. hastig resning till knäst. utg. sker under handklatsch framåt. Handklatschen upprepas på 5:te och 6:te t. m. (Se bild 135, mom. b.) Barnen uppmärksamgöras på att kroppen vid resningen till knäst. skall göras lång och hållas fullt lodrät.

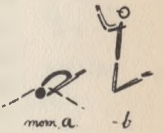


Bild 135.

Grenst. ryggböjn. nedåt och sträckn. under handklatsch. Rytmisk övn.

a) — med handklatsch mot benens yttre sida. 4. t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göres en hast. ryggböjn. framnedåt under 2 spänstiga slag med händerna mot benens yttre sida ungefär i höjd med knäna; på 3:dje t. m. reses kroppen till upprätt ställn. under handklatsch mot överbenens yttre sida i höjd med händernas läge vid grundställn.; på 4:de t. m. upprepas handklatschen i den grenst. utg. mot överbenens yttre sida. För varje gång serien begynner på nytt sträva barnen att vid handslagen nå allt längre ned på underbenet.


Bild 136.

b) — med handklatsch mot hälar och sträckn. under handklatsch framåt i linje med ansiktet. 3 t. m. Se bild 136.

St. utg. På 1:sta t. m. göres en hastig ryggböjn. nedåt under ett kraftigt slag mot hälarna, varefter barnen hastigt resa sig upp utförande en handklatsch framåt med armbågslederna något böjda. På 3:dje t. m. upprepas handklatschen framåt.

Grenst. (st.) ryggböjn. framåt-nedåt; spetsstupgrenst. ryggvickn. med handfattn. om smalbenens bakre sida. Efter kommando 2×6 t. m. i följd.

I grenst. utg. utföres på kommando 3 ggr ryggböjn. fram-nedåt och under handklatsch mot hälarna och resn. till utg. med handklatsch mot överbenens yttre sida (6 t. m.). Barnen räkna högt *ett, två* o. s. v. intill *sex*. På följande 1:sta t. m. böja barnen sig hastigt ned och omfatta med ett fast grepp smalbenens yttre sida, samt utföra omedelbart härpå fem ryggvickningar. Den 5:te ryggvickningen göres så kraftigt och spänstigt, att kroppen med lätthet på 6:te t. m. »återstudsar» till lodplanet. — Efter det ställningens formrenhet kontrollerats, begynner rörelseserien på nytt kommando.

C. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Leksaksbjörnarna.**[1]) Efter kommando, senare rytmiskt. Leken utföres parvis. Två barn, stående på några stegs avstånd från varandra och med ansiktet vänt mot varandra, intaga, den ena *knäfyrfotast.* helst med händerna något längre fram än vanligt är, den andra *stupknäsitt. utg.* med armarna sträckta och händerna stödda mot golvet så långt framåt, att en stark tänjning av ryggen blir möjlig, rygg och nacke långa, hakan lätt indragen och pannan nära intill golvet, sätet vilande mot underbenen. Se bild 137. På tillsägelse växla barnen utg., barnet i knäfyrfotast. skjuter sätet bakåt och fäller ryggen framåt, det andra reser sig upp till knäfyrfotast. I båda fallen hållas händerna oavbrutet kvar på sin plats. Vid varje resn. till knäfyrfotast. »brummar björnen». Rytmiskt tagen fortgår övn. i lugn, jämn takt intill dess tillsägelse att upphöra gives.

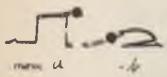


Bild 137.

[1]) I övn. ingår även ett moment av ryggböjn. framåt.

Österländsk hälsning. Lekformer

Sedan lärarinnan genom att berätta för barnen om österländningens sätt att hälsa samt efter det hon »högtidligt» förevisat ceremonien, få barnen »hälsa sultanen» (lärarinnan). I knäst. utg. fälles bålen, under stark böjning i höftlederna och under sätets förande bakåt, väl sträckt framåt; samtidigt föras armarna framåt och händerna anläggas på golvet på sätt bild 138 utvisar. Hälsningsrörelsen utföres långsamt och värdigt. Kommandoorden: *Hälsa sultanen — nu* (eller dylikt) och *res eder — nu* uttalas i stil med det högtidliga utförandet.



Bild 138.

Den bockande stora gubben. Rytmisk övn. Se bild 139.

Grenst. utg. med armarna lyfta framåt; händerna löst knutna, handryggen vänd uppåt. I denna ställning utföres växelvis ryggfälln. och resn. i långsam och jämn takt. Armarna hållas orörliga men utan känsla av spänning. Ryggfällningen, som sker uteslutande i höftleden, göres så djup det är möjligt utan att ryggen rundas, skuldrorna åka fram, knäna böjas eller halspelaren deltar i fällningen.



Bild 139.

Mala salt.

Barnen stå *parvis i motst. utg.*, de slutna fötterna med tåspetsarna nära intill kamratens. De motstående fatta varandra med ringfattn. eller med armarna korsvis över varandra (korsfattn. se bild 557, sid. 577). I båda fallen kunna händerna gripa antingen med handlovsfattn. eller lillfingerfattn. Se sid. 575 och 577. I denna ställn. fälles ryggen bakåt intill dess att armarna bliva fullt sträckta. Kroppen hålles härvid styv och rak i hela sin längd från huvud till fot, se bild 140. Vid »malningen» svänga barnen på tillsägelse runt på stället med små snabba steg, såväl med- som motsols.



Bild 140.

C. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Böjstupkorssitt. handklatsch framåt omväxlande med armböjn. och sträckn. utåt med knutna händer. Sitt. utg.

Efter kommando 3 t. m. i följd; senare rytmiskt i 6 t. m.

I den böjkorssitt. utg. fälles bålen på kommando lång och rak och med väl uppburet huvud lindr. framåt. På

Sitt. utg. nytt kommando utföras de tre första t. m. av övningen i följd. På 1:sta och 2:dra t. m. göres sålunda 2 ggr handklatsch framåt i linje med ansiktet (armbågslederna något böjda), på 3:dje t. m. armböjn., varvid formriktigheten kontrolleras. På nytt kommando göres en kraftig armsträckn. utåt, varvid händerna äro knutna. Så snart formen tillgodosetts och färdighet vunnits att utföra armsträckningen med tillbörlig kraft efter de lätta och spänstiga handklatscharna, utföres övningen rytmiskt i 6 t. m. Efter handklatscharna framåt och armsträckningen utåt (4 t. m.) göres på det 5:te t. m. armböjn.; på 6:te t. m. förbliva barnen i böjstupkorssitt. med god form.

Växl. mellan böjknäst. och böjstupknäsitt. utg.



Bild 141.

Inövas efter kommando i 2 t. m.; senare rytmiskt i 4 t. m. I den böjknäst. utg. intaga barnen på 1:sta t. m. med bibehållen god kroppshållning under eftergift i höft- och knäleder knästupsitt. utg. (bålen endast lindrigt framåtfälld.). Se bild 141. På 2:dra t. m. göres en kraftig och snabb resn. till knäst.

Rytmiskt utförd göres på 1:sta t. m. ryggfälln. till böjstupknäsitt. utg.; på 2:dra t. m. paus i denna ställn.; på 3:dje t. m. resn. till knäst. med handklatsch mot överbenens yttre sida; på 4:de t. m. upprepas handklatschen i den knäst. utg.

Stupst.[1]) (lindr.) armrörelser i syfte att frigöra skulderleden.



Bild 142.

Med bibehållen god form i utg. utföres på tillsägelse: *a*) *Böj— armrulln. eller s. k. »cirkelritning» med armbågarna*, varvid armbågarna i den böjstupst. ställningen föras framåt-uppåt och utåt-nedåt. Rörelsen, som utföres i individuell takt, pågår intill dess tillsägelse att upphöra gives. *b*) *— armsvängn. framåt och bakåt i relativt korta rörelsebanor*. Bild 142.

Under armsvängningen, som sker med handryggen vänd framåt och händerna lätt knutna samt under bibehållandet av axelbredds avstånd mellan händerna, pendla armarna framåt och bakåt medan barnen med ljus röst utsäga *tick-tack*.

[1]) Jmfr noten sid. 169.

c) *Böj— armsträckn. utåt.* Efter kommando och rytmiskt. St. utg.
1) — *med kontroll av blicken.* Med huvudet en stund i följd vridet åt vänster (höger) kontrollera barnen med blicken, att armarna sträckas rakt utåt och tillräckligt högt (i linje med skuldrorna).
2) —. *Rytmiskt i 3 t. m.* På 1:sta t. m. armsträckn. utåt; på 2:dra t. m. handklatsch mot överbenens yttre sida; på 3:dje t. m. armböjn.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Flötet gungande på vågen. Lekformer

Framligg. ryggböjn. bakåt och sänkn. Rytmisk övn.

I den framligg. utg. med överarmarna utefter bröstkorgens sidor och underarmarna böjda uppåt i linje med överarmarna vilar händernas lillfingersida mot golvet; fingrarna hållas böjda förutom pekfingret, som är sträckt. Detta sistnämnda föreställer det lätta, smäckra flötet. Flötet gungar på vågorna: barnen utföra ryggböjn. bakåt och sänkn. i jämn takt under växelvis böjn. och sträckn. av handleden (adduktion och abduktion i handleden) så att pekfingret vid ryggböjningen bakåt även kommer att peka bakåt och vid återgången till utg. något nedåt. Rörelsen i handleden ger illusionen av flötets lätta »hoppande på vattnet».

Snigeln sticker ut hornen.

Framligg. lindr. ryggböjn. bakåt.

Lärarinnan berättar om snigeln, som vid vackert väder sticker fram huvudet med de långa hornen (känselspröten). Hon förevisar rörelsen, som återgives av barnen. Händerna, med pekfingrarna sträckta och föreställande hornen, föras under lindr. ryggböjn. upp mot tinningarna; armbågarna hållas härvid så högt utåt som möjligt. Se bild 143. När vädret blir fult eller om någon fara hotar snigeln, kryper den ihop och ligger orörlig med hornen indragna (barnen intaga framligg. vilställn.).



Bild 143.

Lekformer

På lärarinnans utrop: »*Vackert väder!*» intaga barnen frambågligg. utg. med lång hals och armarna lyfta. (Den långa halsen avbildar snigeln stickande fram huvudet.) Vid utropet: »*Fult väder!*» (eller: fara hotar!) återtaga barnen vilställning. Leken kan omväxlas på många sätt t. ex. genom frambågligg. ryggvickn. bakåt under bålföring från den ena sidan till den andra (snigeln kryper fram) etc.

Flygmaskinen.

Frambågligg. ryggböjn. bakåt under armför. utåt.

Flygmaskinen startar: I lindr. frambågligg. utg. med händerna lätt knutna och förda intill bröstet återgivas propellerslagen medelst små snabba, kretsformiga rörelser med händerna (nystningsrörelser). På lärarinnans utrop: *vi flyga!* höjer sig maskinen — något starkare ryggböjn. bakåt under armför. utåt något över axelplanet. Känslan av stigandet uppåt ökas genom att rygg och armar göras så långa som möjligt.

Under starten återgiva barnen med rösten motorns surrande ljud, vilket kulminerar i ett ***t-r r-r-a-th*** då maskinen höjer sig från marken (armför. utåt). Under själva flygandet iakttaga barnen full tystnad.

Senare kan *flygplanets rörelser i luften* (luftgropar o. dyl.) avbildas genom famnframbågligg. små ryggungningar, dito sidböjn. utan och under ryggungn. och frambågligg. huvudböjn. framåt och sträckn. (se ned på jorden) m. m. Lärarinnan måste genom sättet att leda hos barnen bibehålla illusionen av planets färd genom rymden.

Bollen med gummiband.

Böjslutst. ryggböjn. och gungn. bakåt. Rytmisk övn.

För att förbereda de mjuka men tillika spänstiga sviktrörelserna vid upprepade ryggböjningar bakåt (ryggungn.) kan ovananförda bild upptagas.

Lärarinnan beskriver med några ord den kända leksaken — bollen fäst vid en gummisnodd, vars andra ända är försedd med en ögla, vilken trädes på fingret. Då bollen kastas nedåt återstudsar den ögonblickligen för att uppfångas av handen.

Övningen vidtager sedan böjbågslutst. utg. intagits och försiggår sålunda, att små, jämna ryggungningar bakåt utföras (sviktrörelser). Se bild 144. Barnen försöka under övningen med övre delen av kroppen avbilda bollens tyngd samt dess snabba och sviktande återstudsning. Lekformer

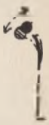


Bild 144.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Famnframligg. ryggböjn. bakåt under armför. intill sidorna. Rytmisk övn. i 2 t. m. Inövas efter kommando. Ligg. utg.

I den framligg. utg. äro armarna lyfta utåt med handflatorna lätt stödda mot golvet. Vid ryggböjningen bakåt på 1:sta t. m. föras armarna lätt intill sidorna och handflatorna beröra dessa utan nämnvärt tryck; på 2:dra t. m. vid sänkningen av kroppen lyftas armarna åter utåt till lätt stöd med handflatorna mot golvet.

Famnframbågligg.[1]) **fingerslag mot golvet.** Rytmisk armövn. Se bild 145.

I utg. äro armarna utåtförda; fingrarna sträckta med endast fingerspetsarna lätt vilande mot golvet. Efter det att barnen uppmanats att göra ben och kropp så långa som möjligt, vidtaga på kommando de rytmiska fingerslagen, vilka göras så höga och fjädrande som möjligt utan att ryggböjningens båge förändras eller formen förvanskas. Fingerspetsarna träffa golvytan utåt i linje med axlarna. Takten lugn och jämn. Barnen utsäga för varje slag ett spänstigt och klangfullt *ett! ett!*



Bild 145.

Famnframligg. ryggböjn. bakåt och sänkn. med fingerslag mot golv. Rytmisk övn. i t. ex. 6 t. m.

I den famnframligg. utg. med nacken väl sträckt äro armarna utåtlyfta med fingerspetsarna lätt vilande mot golvet. Armar och fingrar fullt sträckta. I denna ställning utföras tre spänstiga fingerslag mot golvet utan att någon ryggböjn. äger rum (stark rörelse i skulderleden). Efter

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

Ligg. utg. det 3:dje slaget »flyga» armarna på det 4:de t. m. högt utåt under samtidig ryggböjn. bakåt. På 5:te och 6:te t. m. förbliva barnen i den famnframbågligg. utg. Handflatorna hållas härvid riktade mot golvet. Då serien börjar på nytt sänkes på 1:sta t. m. ryggen till framligg. utg. samtidigt som fingerslaget mot golvet utföres. Om fingerslag jmfr 1:sta året, sid. 69.

Böjframligg. ryggböjn. bakåt under armsträckn. utåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres en energisk och jämn ryggböjn. bakåt under kraftig armsträckn. utåt (barnen böra få känslan av att armarna sträckas tillräckligt högt). På 2:dra t. m. förbliva barnen i den famnframbågligg. utg. På 3:dje t. m. sker återgången till utg. (Om rörelsecentralen jmfr not 1 sid. 174.)

Böjframbågligg.[1]) dubbel och enkel armsträckn. utåt under huvudvridn. Rytmisk armövn. i 8 t. m. Inövas efter kommando. Se bild 146.



Bild 146.

I böjframbågligg. utg. växelvis sträckas och böjas båda armarna samtidigt på 1:sta — 4:de t. m. Huvudet förblir härvid såsom i utg. På 5:te t. m. vrides huvudet till vänster, vänster arm sträckes kraftigt utåt och blicken, fixerad mot en punkt i väggen, kontrollerar att armen pekar rakt utåt; på 6:te t. m. vrides huvudet framåt och armen föres tillbaka till böjställn. På 7:de och 8:de t. m. göres motsvarande huvudvridn. och armsträckn. till höger. Under övningen, som bör utföras med kraft och energi, hålles kroppen orörlig i den frambågligg. utg. Barnen utsäga under övningen: *båda! båda! vänster! höger!*

Böjframligg. växl. mellan »tåslag» mot golv och ryggböjn. bakåt under fotuppböjn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Om »tåslag» se benövn. 2:dra året, noten sid. 112.

I utg. med väl sträckta ben vila de böjda fotspetsarna mot golvet. På 1:sta, 2:dra och 3:dje t. m. göras 3 lätta »tåslag» mot golvet (sträckta knäleder), varefter på 4:de

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

t. m. fötterna böjas uppåt under kraftig ryggböjn. bakåt. På 5:te och 6:te t. m. förbliva barnen i böjbågligg. utg. med fötterna vinklade uppåt. Om frambågligg. fotuppböjn. se 2:dra året, sid. 173. Ligg. utg.

Böjknäsitt. ryggböjn. bakåt fortsatt i en ryggvickn. Rytmisk övn. i 4 t. m. Sitt. utg.

På 1:sta t. m. böjes ryggen under känsla av tänjning bakåt; omedelbart därpå göres på 2:dra t. m. en sviktande böjn. under obetydlig förstoring av rörelsebanan; på 3:dje t. m. sker sträckn. till lodplanet (rörelsen utgör en återsvikt av gungningen). På 4:de t. m. förbliva barnen i god knäsitt. utg. (de skola hava en känsla av att ryggraden tänjes uppåt).

Knäst. ryggböjn. bakåt med handstödkontroll. Efter kommando. Knäst. utg.

I den knäst. utg. anlägga barnen den ena handen, med fingrarna sträckta och riktade snett uppåt, till ett stadigt stöd mot ryggraden med handryggen i hela sin längd vänd mot denna. Den andra anlägges med sträckta fingrar och utan särskilt tryck tvärs över magen eller mot nedre delen av bröstkorgen. (Jmfr del I, sid. 262, bild 8; 2:dra uppl. s. 199, bild 3). Ryggböjningen, som sker på kommando, göres lugnt och under tänjning av kroppen. Barnen uppmanas att vid böjningen bakåt tänja ryggen till full längd; med den främre handen göres under övningen ett stadigt tryck mot magen för att kontrollera att denna icke skjutes fram under ryggböjn. Sträckn. sker på motsvarande sätt med tanke på att nedre delen av ryggen bibehålles lång och rak.

Böjbågknäst. ryggungn. bakåt. Rytmisk övn.

I den böjknäst. utg. utföres på kommando lindr. ryggböjn. bakåt. På nytt kommando vidtager gungningen — små, mjuka ryggböjningar i relativt långsam takt. Härvid är att märka, att kroppen för varje gungning bör »återsvikta» tillbaka uppåt, dock icke till lodplanet utan blott i en minimal bana. Under sviktrörelsen (gungningen) hållas höftlederna stilla och nedre delen av ryggraden så lång som möjligt. Lärarinnan räknar högt *ett-t-och*, *ett-t-och*,

Knäst. utg. *ett-t.* Räkneordet bör utsägas på ett sätt, som avbildar bågen, tyngden och lugnet vid böjningen, således lugnt, ljust och »sviktande».

St. utg. **Böjslutst. lindr. ryggböjn. bakåt och sträckn., på bestämt t. m. stanna i lindr. böjbågslutst. utg.** Se bild 147.

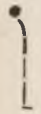


Bild 147.

Vid ryggböjningen bakåt, som göres med en känsla av tänjning uppåt i nedersta delen av ryggraden, hållas fotsulorna fast tryckta mot golvet, höft- och knäleder sträckta och benen i hela sin längd stadigt intill varandra. Jmfr för övrigt 2:dra året sid. 175.

Motbågslutst. vid ribbstol (vägg) ryggungn. bakåt. Rytmiskt.

Om noggrannheten i utg. jmfr 2:dra året, sid. 175.

Denna utg. användes för att giva barnen en möjlighet att kontrollera, att höfterna under övningen icke skjutas framåt.

Bågslutst. (-st.) ryggungn. bakåt, på bestämt t. m. stanna i något djupare bågslutst. utg. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Om ryggböjn. bakåt i slutst. utg. se föreg. övn. Sedan barnen intagit bågslutst. utg. vidtager gungningen. Barnen räkna högt *ett och två och tre* o. s. v. intill t. ex. *åtta*, då de stanna i något djupare bågst. utg. som kontrolleras.

a) — *med armarna till handstödkontroll.* Jmfr del I, 1:sta uppl. sid. 260; 2:dra uppl. sid. 199.

b) — *i böjst. utg.*

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Draga not.**

Leken utföres *parvis i motsitt. utg.* Den ena kamraten intar *korssitt. utg.*, den andra *långgrensitt.* med fötterna stödda mot den motsittandes knän. Barnen omfatta varandras händer med ett stadigt handlovs- eller lillfingergrepp.

»Notdragningen», som vidtager på kommando, tillgår sålunda, att den ena kamraten fäller ryggen djupt framåt

Lekformer

medan den andra samtidigt fäller ryggen bakåt med så god hållning som möjligt (rak rygg och väl tillbakafört huvud). Se bild 148. Armarna förbliva alltjämt fullt uträtade. Under den fortgående växelvisa ryggfällningen framåt och bakåt räknar lärarinnan högt *ett-tu — tre-fyr*, varvid själva rörelsen utföres på det udda t. m. medan det jämna t. m. accentuerar pausen. Efter en stund växla de motsitt. utg. och övningen börjar på nytt.



Bild 148.

Hugga med bult.

Stuplånggrensitt. ryggvickn. under hammarslag med händerna. Rytmisk övn.

I den långgrensitt. utg. stöda benens undre sida mot underlaget; benen hållas raka utan känsla av åtstramning i knäleden. Kroppens hållning god. Armarna lyftas uppåt med de hårt knutna händerna lagda den ena på den andra — de omfatta »bulten». Ryggen kommer härvid att kraftigt rätas ut, till och med lindrigt böjas bakåt, huvudet starkt tillbakafört. Se bild 149, mom. a. Vid huggningen böjes ryggen framåt under det armarna kraftigt svängas nedåt så att »bulten» berör golvet så långt framåt som möjligt. Se bild 149, mom. b. Huggningen fortgår sålunda, att rygg och armar efter varje bultning återsvikta ett stycke uppåt. På så sätt fortgår övningen en stund i följd under strävan att nå allt längre framåt. Energi och precision böra karakterisera densamma. Vid lärarinnans *halt* resa sig barnen hastigt upp till långgrensitt. utg. med så god form som möjligt.

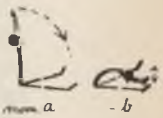


Bild 149.

Mudderverket.

Grenst. med armarna lyfta något framåt och fingrarna trädda innanför varandra långsam ryggböjn. nedåt under kretsformiga rörelser med armarna framåt-uppåt-nedåt. Efter kommando 8 långsamma t. m. i följd. Se bild 150.

Händerna föreställa mudderverkets skovlar, som upphämta dy från sjöbottnen. Skovlingen utföres genom händernas rörelser i relativt stora kretsformiga banor — uppåt tätt intill kroppen, framuppåt under uträtning av och nedåt mot kroppen under böjning av armbågslederna. (Barnen uppmanas att under armrörelsen hålla skuldrorna väl till-



Bild 150.

Lekformer bakadragna och nacken lång.) För varje tag arbeta sig skovlarna djupare ned i bottnen — småningom skeende ryggböjn. och fälln. allt djupare intill dess att händerna nå golvet. Övningen utföres t. ex. i 8 t. m. På 1:sta t. m. förblir kroppen upprätt under armrörelsen, på 2:dra — 5:te t. m. sker den »trappvisa» ryggböjningen nedåt för att på 6:te t. m. nå sitt maximum. Härvid »sopa» händerna golvet så långt framåt från kroppen som möjligt. I denna ställning upprepas armrörelsen på 7:de och 8:de t. m., varefter barnen omedelbart resa sig till utg. På nytt kommando vidtager serien ånyo.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Växl. mellan stuplångsitt. med handfattn. om fötterna (smalbenen) ryggvickn. och långsitt. fingerslag utåt mot golvet.** Rytmisk övn. i bestämt antal t. m.

Sedan långsitt. utg. intagits, böjes på kommando ryggen hastigt framåt-nedåt så långt det går under samtidig armför. till handfattn. om fötter (smalben). Efter t. ex. 6 energiska ryggvickningar i denna ställning resa sig barnen till långsitt. med god hållning och armarna förda till fingerberöring mot golvet rakt till sida och så långt utåt från kroppen som möjligt. Med sträckta fingerspetsar slå barnen sex lätta slag mot golvet. Övningsserien fortgår en stund i följd.

Knäst. utg. **Knäst. med handstödkontroll ryggfälln. och -böjn. framåt -nedåt under eftergift i knä- och höftleder.** 2 t. m. Efter kommando.

I knäst. utg. anlägges den ena handen med ryggsidan tvärs över länden, den andra med flathanden mot framsidan av bröstkorgens nedre rand (jmfr del I sid. 265 bild 11—12; uppl. 2 sid. 204, bild 16 och 17). I denna utg. böjes på kommando ryggen, under stark eftergift i knä- och höftleder, så djupt framåt att huvudet om möjligt berör golvet nära intill knäna. Skuldrorna alltjämt sänkta och tillbakaförda. Vid resningen till knäst. sträckas höftlederna och ryggraden uträtas »kota för kota» nedifrån uppåt tills kroppen i hela sin längd står lodrätt över knäna med hu-

vudet väl tillbakafört, nacken lång och axlar och skuldror såsom vid grundställn. Med händerna kontrollera barnen att svankrygg icke uppstår vid resningen. I den knäst. utg. utföras ofta omedelbart efter ryggresningen småkontrollerande rörelser, bland annat strykningar av kroppens fram- och baksida. Barnen läras att icke hämma andningen trots de mekaniska hindren vid ryggböjningarna. Knäst. utg.

Stupgrenst. ryggböjn. nedåt under fingerslag växelvis framåt mot golvet och mot tåspetsarna under ryggvickn. Rytmisk övn. i 2 t. m. St. utg.

Sedan stupgrenst. utg. med armarna utefter sidorna intagits (jmfr stupst. sid. 168) börjar på tillsägelse den rytmiska ryggövn. På 1:sta t. m. böjes ryggen nedåt under det händerna föras kortaste vägen nedåt-framåt till ett lätt, spänstigt fingerslag mot golvet så långt från fötterna som möjligt. Omedelbart därpå, på 2:dra t. m., föras händerna under ryggvickn. (lindr. resn. och fälln. i höftleden) till spänstiga slag med ryggsidan av de böjda fingrarna mot tåspetsarna. Sålunda fortgår övningen i lämpligt tempo under fingerslag växelvis mot golvet och tåspetsarna. Barnen hålla nacken lång, hakan så vitt möjligt orörlig samt knäna fullt sträckta.

Vid *halt!* göres en hastig sträckn. till grundställn., varvid armarna föras kortaste vägen intill sidorna.

Böjst. (grenst.) ryggböjn. nedåt och sträckn. under växelvis enkel och dubbel armsträckn. framåt till fingerberör. mot golvet. Rytmisk bål- och armövn:serie i 8 t. m.

På 1:sta t. m. göres en hastig ryggböjn. nedåt med »lång» rygg under samtidig vänster armsträckn. så långt framåt-nedåt som möjligt. För att undgå smärtsamma stötar mot fingerspetsarna vändes handens ryggsida uppåt. På 2:dra t. m. sträckes kroppen till st. med ryggen lång och rak och huvudet tillbakafört, samtidigt föres vänster arm till böjst. På 3:dje och 4:de t. m. göres motsvar. rörelse med höger armsträckn. och böjn. På 4:de — 8:de t. m. böjes och sträckes ryggen 2 ggr under båda armarnas samtidiga sträckn. och böjn. Se bild 151. Övningen utföres i lugn, jämn takt under det barnen med bestämd

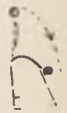


Bild 151.

St. utg. och kraftig stämma utsäga: ***vän**-ster*, ***hö**-ger*, ***bå**-da*, ***bå**-da*. Självfallet är att fötternas bas är fast och stadig, att knäna under övningen hållas sträckta, att händerna vid armböjn. föras till den »rätta punkten» på axlarna samt att god form för övrigt iakttages. Senare utföres serien ett bestämt antal ggr i följd, t. ex. tre, varvid barnen tillsagts att 3:dje gången stanna i den spetsstupst. utg. med armarna sträckta framåt. Ställningen granskas och felen rättas, varefter återgång till grundställn. sker på särskilt kommando.

Stupslutst. ryggböjn nedåt och ryggvickn. under handklatsch växelvis framför och bakom benen. Rytmisk bål- och armövn. i 2 t. m.



Bild 152.

I den slutstupst. utg. hållas händerna utefter sidorna. Under ryggvickn. slås händerna på 1:sta t. m. med en hörbar klatsch mot varandra nära intill fötterna (armarna uträtade); på 2:dra t. m. göres under fortgående ryggvickn. motsvarande klatsch bakom benen. Se bild 152. Vid *halt!* resa sig barnen omedelbart till stillst. utg. med god form.

Böjstupst. ryggvickn. under växelvis fingerslag mot golv och ackordslag mot axlar. Rytmisk bål- och armövn.

Sedan utg. intagits, vidtar på kommando ryggvickn., vilken försiggår i jämn, något långsammare takt än vanligt. Under vickningarna utföras slagen mellan golv och axlar i en takt, som överensstämmer med vickningarnas takt. Sålunda sträckas armarna nedåt till fingerslag under en gång ryggvickn. nedåt och uppåt och likaså böjas armarna under följande vickningsrörelse nedåt och uppåt.

Bredgrenst. (2½ — 3 fotl.) bålvridn. under ryggböjn. nedåt och handslag växelvis mot vänster och höger fot. 4 t. m. Rytmisk övn. Inövas efter kommando.

I den bredgrenst. utg. med armarna ledigt intill sidorna göres på 1:sta t. m. hastig bålvridn. till vänster (egentligen bålföring, rörelsen sker i höftleden) i förening med djup ryggböjn. nedåt, varvid armarna hastigt föras rakaste vägen ned och händerna med ett spänstigt och energiskt slag träffa var sin sida av vänstra foten (hälen). På 2:dra t. m. sträckes ryggen åter snabbt uppåt, varvid ett spänstigt slag mot

St. utg.

överbenens yttre sida utföres. På 3:dje och 4:de t. m. göras motsvarande rörelser åt höger. Takten jämn och relativt livlig. Kroppstyngden bibehålles under övningen jämnt över båda fötterna, vilka i hela sin längd stå »fastvuxna» i golvet; knäna väl sträckta.



Bild 153.

Intagande av stuphäng. utg. Ribbstol. Hjälp av kamrat. Se bild 153.

Uppställn. i motgångst. utg. på ett stegs avstånd från ribbstolen, handflatorna vända bakåt. Barnen böja sig framåt-nedåt så att hela övre delen av ryggen stöder mot ribborna; händerna omfatta med ett fast grepp en ribba i lämplig höjd. Genom ett snabbt och kraftigt avtryck svänges först det bakre, därefter det främre benet upp mot ribborna till stuphäng. (hängn. med huvudet nedåt och fötterna upp), varvid kroppen, fullt uträtad, i hela sin längd berör ribbväggen. Benen slutna, kroppstyngden jämnt fördelad över händernas stödyta. Vid återgången, som sker på särskilt kommando, böjas höft- och knäleder starkt (under senare år kunna knälederna förbliva sträckta) och fötterna föras tyst ned till stående på golvet. Härefter släppa händerna sitt grepp om ribban och kroppen reses upp till stående utg. Första gången hjälper lärarinnan alla barn i tur och ordning, icke blott övertygande sig om att barnen förstå att bibehålla händernas grepp fast och säkert, utan även förhjälpande dem att komma upp till stuphängande. Står hon på rörelsetagarens högra sida anlägger hon sin högra hand på dennas hand (höger) och den andra på framsidan av rörelsetagarens överben, hjälpande denna att snabbt föra benen upp mot ribborna. Senare gives hjälpen av en eller två kamrater, vilka stå på var sin sida om rörelsetagaren; sist utföres rörelsen utan hjälp.

Övn. kan även hänföras till gruppen: *hävövn.*

C. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Mangla kläder. Rytmisk övn.

Leken utföres parvis. Barnen intaga *motkorssitt. utg.* med knäna nära intill kamratens och händerna i ringfattn. med handlovs- eller lillfingergrepp (se sid. 575 och 577). Den ena

Lekformer kamraten fäller ryggen bakåt till ryggliggande utg. (utan att fötternas ställn. rubbas); den andra fäller bålen framåt så långt att ringfattningen kan bibehållas. Se bild 154. Manglingen sker under växelvis resn. och fälln.; armarna förbliva oavbrutet sträckta. Ryggraden väl uträtad, halspelaren lång, skuldrorna tillbakaförda. Övningen göres i lugn takt. Lärarinnan söker genom sin undervisning sporra barnen att utföra energiska rörelser under tillräcklig uthållighet. (»Kläderna skola manglas väl och länge för att bli riktigt släta.»)



Bild 154.

Efter någon tids övning kan samma rörelse utföras i *motkroksitt. utg.* Barnen sitta i detta fall på varandras fötter, den ena med benen ytterom den andras ben. Under fällningen drages genom tyngden den motsitt. kamraten upp så att sätet höjes ett stycke från golvet och kroppstyngden ett ögonblick vilar ensamt på fötternas stödyta.

Sitt. dragkamp. »Pinnkamp.»

Utföres parvis i *motkroksitt. utg.* med de slutna fötterna stödda mot kamratens. Händerna omfatta med motgrepp en för ändamålet lämplig tvärställd stav. De tävlande försöka genom att draga staven emot sig få motståndaren ur ställning. Så snart sätet höjes från marken är kampen avslutad. Tävlingsleken kan även utföras utan stav, i vilket fall motståndarna fatta varandras händer med ringfattn. under handlovs- eller lillfingergrepp.

Klippa med sax.

St. långsamt skeende ryggfälln. framåt.

I utg. äro underarmarna förda tvärs över bröstkorgen och vilande mot densamma. Händerna, som äro vinklade framåt, hållas i hela sin längd tryckta intill varandra. Se bild 155, mom. a.

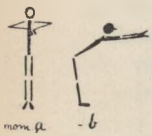


Bild 155.

Vid klippningen göras taktfasta handklappar utan att handlovarna åtskiljas. För att få illusionen av saxens rörelser framåt göres klippningen under småningom skeende ryggfälln. framåt och långsam uträtning av armarna i horisontalplanet (bild 155, mom. b). Ryggen hålles lång och rak och skuldrorna få icke stjälpas framåt. Resning till st. utg. med händerna förda intill sidorna sker på kommando.

Vridmaskinen. Lekformer

För att vrida vattnet ur tvätten användes en vridmaskin, sammansatt av två horisontellt ställda, roterande valsar, vilka försättas i rörelse genom vevning. Klädesplaggen löpa under hård press mellan valsarna.

I *stupgrenst. utg.* (så djup som god form tillåter) hålles vänstra armen, som föreställer klädesplagget, i böjst. utg. med den skillnad att handen är fullt uträtad, handryggen vänd uppåt och fingrarna pekande framåt. Den högra handen, som i utg. hålles intill axeln, utför vevningen och föres i en cirkelformig bana framåt-uppåt-nedåt-bakåt. Se bild 156. Rörelsen göres långsamt och med en känsla av tyngd. Plaggets föring mellan valsarna åskådliggöres sålunda, att vänstra armen långsamt sträckes framåt-uppåt (till halvsträckst. med armen i linje med örat). Lärarinnan kontrollerar att barnen vid armsträckningen, synnerligast under dess sista moment, bibehålla kroppens utg. oförändrad (undvika vridn., sidböjn., huvudfälln. o. s. v.).



Bild 156.

C. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Hävstupknäsitt. med knutna händer armsträckn. halvt uppåt, på bestämt t. m. ända upp. Rytmisk övn. i t. ex. 3 t. m. Sitt. utg.

Sedan utg. intagits, utföres övningen i överensstämmelse med liknande armövn. 3:dje året, sid. 77.

Sträckmotstupknäsitt. med handstöd mot ribba, ryggvickn. Ribbstol. Rytmisk övn.

St. på omkring ett stegs avstånd från ribbstolen intaga barnen *stupknäsitt. utg.* De knutna händerna anläggas (på axelbredds avstånd) med lillfingersidan av handleden stödd mot en ribba i lämplig höjd. Se bild 157. Sedan utg. kontrollerats (rygg och armar väl sträckta, armarna i förlängning av bålen, halsen lång, huvudet uppburet) vidtaga på tillsägelse de rytmiska ryggvickningarna (små rörelsebanor uppåt och nedåt i höftleden) under strävan att allt starkare tänja ryggen samt med en känsla av att händerna vila stadigt mot redskapet.

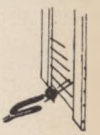


Bild 157.

St. utg. **Växl. mellan böjstupknäsitt. armsträckn. utåt, armvickn. bakåt och resn. till böjknäst. utg.** Rytmisk övn. i 8 t. m.

I böjstupknäsitt. utg. med god form göres på 1:sta t. m. en kraftig armsträckn. utåt med knutna händer. På 2:dra — 4:de t. m. utföras 3 ggr armvickn. bakåt i horisontalplanet. Rörelsebanorna ytterst små (linjering, fjädrande rörelse i skulderleden). På 5:te t. m. sker resn. till knäst. utg. under armböjn.; på 6:te t. m. paus; på 7:de t. m. intages böjstupknäsitt. utg.; på 8:de t. m. paus.

För att säkerställa formen vid armvickningarna bakåt tänka sig barnen, att de med de knutna händerna rita en bred, »klar» linje på väggen alltjämt i samma höjd.

Stupst.[1]) armövningar.

a) — *simövn. med armarna.* 4 t. m.

Ryggen fälles väl sträckt, med lång nacke och huvudet tillbakafört, framåt till lindr. stupst. utg., varefter armövningen utföres i överensstämmelse med korssitt. simövn. 2:dra året sid. 71.

b) *Böj— växelvis dubbel och enkel armsträckn. utåt under huvudvridn.* Efter kommando, senare rytmiskt.

Om armövn. jmfr samma kombination vid frambågligg. utg. 3:dje året, sid. 186.

c) — *armsvängn. framåt och bakåt.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

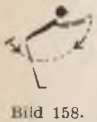


Bild 158.

Vid armsvängningen hållas händerna löst knutna och med ryggsidan vänd framåt. Rörelsebanan vid svängningen framåt går till vågplanet eller något över detsamma, vid svängningen bakåt obetydligt bakom kroppens medellinje. Se bild 158. Händerna hållas på axelbredds avstånd från varandra.

d) *Famn— handklatsch växelvis mot överbenens yttre sida och framåt.* Rytmisk övn. i 6 t. m.

I den stupst. utg. göres på kommando armsträckn. utåt, varefter ställningen kontrolleras. Den rytmiska armövningen, som vidtager på ny tillsägelse, utföres under 2 ggr handklatsch mot överbenens yttre sida varefter armarna omedelbart »flyga» till famnst.; på 3:dje t. m. paus i denna

[1]) Se noten sid. 169.

ställning. På 4:de och 5:te t. m. göres 2 ggr handklatsch med sträckta armar framåt i vågplanet, varefter de åter snabbt föras utåt till famnst.; på 6:te t. m. paus. Den rytmiska armövn. utföres blott några ggr i följd, dels för att formen icke må förvanskas, dels för att bereda barnen nödig vila. St. utg.

Stupst. ryggvickn.

a) *Böj— under småningom skeende fälln. till något djupare böjstupst. utg.* (*intill vågplanet*).

Vid ryggvickningarna, som försiggå i höftleden, växelvis fälles och reses bålen. Bål, huvud och axlar såsom vid grundställn., knäna sträckta. Under vickningarna, som fortgå i minimala rörelsebanor, fälles kroppen småningom djupare nedåt så långt barnens förmåga att utföra rörelsen med fullt uträtad rygg det tillåter. Se bild 159. Då *halt*, som kommenderas kort och skarpt (portamento), utsäges, stanna barnen i den djupa ryggfälln. framåt, vilken ställn. kontrolleras. På nytt kommando sker resn. till st. utg.



Bild 159.

b) — *under handklatsch mot benens yttre sida och »trappvis» skeende ryggfälln. något djupare ned.* Rytmisk övn. i 3 t. m.

Under bibehållen god form utföres på de tre första t. m. tre lätta, elastiska slag i jämn, takt mot benens yttre sida. För varje slag fälles bålen obetydligt djupare ned. Slagen träffa sålunda benen obetydligt lägre för varje gång. Då serien börjar på nytt reses bålen på 1:sta t. m. åter upp till den i utg. angivna stupst. ställn.

Senare försöka barnen att vid varje series första t. m. begynna från en *något djupare stupst.* än föregående gång.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Kanonen inriktas, laddas och avfyras. Lekformer

Famnframligg. ryggböjn. bakåt och sträckn. under snabba bultningar med fötterna och de knutna händerna mot golvet; armböjn. och sträckn. utåt under starkare ryggböjn. bakåt.

Lekformer

Kanonen inriktas: I den famnframligg. utg. med lillfingersidan av de knutna händerna vänd mot golvet göres på tillsägelse lindrig ryggböjn. bakåt utan att händerna lyftas från golvet.

Kanonen laddas: På lärarinnans utrop *ladda!* utföres i den famnframbågligg. utg. små snabba bultningsrörelser i korta banor med tåspetsar och händer mot golvet. Härunder göres i jämn takt växelvis ryggböjn. bakåt och sträckn. (gungrörelser). De små bultningsrörelserna göras i individuell takt, huvudsaken är att ryggböjningen och -sträckningen göres energiskt och i jämn takt. På utrop *färdiga!* ligga barnen orörliga i famnframbågligg. utg. med armarna lyfta från golvet.

Kanonen avfyras: På kommando *fyr!* växelvis sträcka och böja barnen ryggen bakåt under samtidig armböjn. (vid ryggsträckningen) och kraftig armsträckn. utåt (vid ryggböjningen bakåt). Varje av dessa rörelser beledsagas av ett högt ***bum*** (skjutandet). Övningen upprepas en stund i följd med rytmisk precision.

Sträcka kölen på en båt.

Sträckframligg. utg. med händerna knäppta, ryggböjn. bakåt under arm- och benlyftn.

Med några ord berättar lärarinnan om båtbyggandets svåra konst.

Kölen sträckes: I framligg. utg. med benen slutna och väl sträckta lyftas armarna uppåt, händerna knäppas till ett stadigt grepp och vila med lillfingersidan vänd mot golvet. På tillsägelse göres en stark tänjning av hela kroppen i längdriktning. På ny tillsägelse *sträck kölen!* böja barnen ryggen lindrigt bakåt varvid de sträckta armarna och benen höjas från golvet under alltjämt fortgående tänjning.

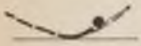


Bild 160.

Se bild 160. Huvudet hålles väl uppburet och armarna i linje med detta. Lärarinnan bör genom undervisning och kommando få barnen att genomleva och i sina rörelser omsätta såväl den yttre kraft, som fordras för kölens sträckande, som böjligheten och smidigheten hos materialet, som formas.

Senare kan bilden av båtbyggandet fortsättas t. ex. genom *inhuggning av nitar.* I den frambågligg. utg. med lyfta armar och ben föras händerna på tillsägelsen: *hugg!* yttre vä-

gen intill sidorna, varefter »nitandet» vidtager — huggning mot överbenens yttre sida med de knutna händerna. Vid *vila!* upphör huggningen och framligg. vilställn. intages. Lekformer

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Frambågligg.[1]) **huvudfälln. och nackresn.** 2 t. m. Efter kommando, senare rytmiskt i långsam takt. Se bild 161. Ligg. utg.

Frambågligg. utg. med handflatorna lätt berörande antingen golvet eller benens yttre sida.

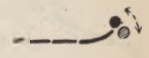


Bild 161.

Huvudfällningen göres på 1:sta t. m. med bibehållen lång hals och hakan lätt indragen, så djupt framåt det går utan att utgångsställningens form förloras. På 2:dra t. m. föres huvudet på motsvarande sätt kraftigt bakåt. (Rörelsen försiggår förnämligast i de nedersta hals- och översta bröstkotorna.)

Famnframbågligg. växelvis ryggsträckn. och böjn. bakåt med fingerslag mot golvet under armföring halvt utåt-uppåt och tillbaka utåt. Rytmisk övn.

Vid fingerslagen träffa fingerspetsarna golvet med ett spänstigt slag så långt utåt som möjligt (fingerslagen sammanfalla med ryggsträckningen) för att omedelbart därpå återstudsa tillbaka utåt samtidigt som ryggen böjes bakåt. De tre första fingerslagen ske med armarna utåtlyfta, de tre följande med armarna i riktning utåt-uppåt (individuell rörelsebana och riktning[2]). Övningsserien, som fortgår strängt rytmiskt, göres med iakttagande av god form några ggr i följd. Lärarinnan kommenderar emellanåt *halt!* utan föregående lystringsord. Barnen stanna i den ställning armarna sist intagit (utåt, framuppåt). Ställningen granskas och korrigeras.

Den rytmiska serieövningen, som kräver både viljekoncentration och muskelenergi, utföres lättast om lärarinnan

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 158.

[2]) Individuell rörelsebana betyder att gränsen för rörelsebanans storlek ej är närmare bestämd; varje individ äger frihet att bestämma banans storlek, blott hon iakttager att följa huvudriktningen samt förmår bibehålla utg:s form.

Ligg. utg. och barnen för varje fingerslag spänstigt och klangfullt utsäga *ett! tu! tre! ett! tu! tre!*

Framligg. med armarna utefter sidorna, ryggböjn. bakåt och sänkn. under armlyftn. utåt och sänkn. Rytmisk rygg- och armövn. i lugn, jämn takt. Se bild 162.



Bild 162.

I utg. beröra handflatorna lätt benens yttre sida. Vid ryggböjn. bakåt lyftas armarna rakt utåt, varvid händerna knytas, för att vid återgång till framligg. föras intill sidorna. Halt kommenderas i den famnframbågligg. utg., varefter eventuella fel korrigeras. Medan övningen pågår kontrolleras ofta armlyftningarnas riktn. Då lärarinnan utropar: *vänster kontroll!* vrida barnen huvudet till vänster, vilken ställning fortfar intill dess ny tillsägelse om huvudvridn. till höger eller framåt gives.

Räckframligg. med knutna händer ryggböjn. bakåt och sträckn. under lätta slag med händer och fötter mot golvet. Rytmisk övn.

I utg. äro armarna sträckta framåt, de knutna händerna med lillfingersidan nedåt stöda lätt mot golvet. Nacken lång, hakan lätt indragen, huvudet starkt tillbakafört. Vid den rytmiska övningen utföres växelvis ryggböjn. bakåt, varvid de alltjämt väl sträckta armarna och benen lyftas obetydligt från golvet, och ryggsträckn. (återgång till framligg. utg.) varvid händer och fötter med ett lätt, spänstigt och återstudsande slag träffa golvet. Takten lugn och jämn — bål, ben och armar gunga upp och ned. För varje gång händer och fötter beröra golvet utsäga barnen *dunk, dunk, dunk* eller *ett, ett, ett.*

Framligg. ryggböjn. bakåt under handklatsch framåt och ryggsträckn. under 2 ggr handklatsch mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres en lindrig ryggböjn. bakåt under kraftig nackresn. Samtidigt föras händerna yttre vägen till handklatsch framåt med armbågslederna uträtade. Händerna beröra varandra ett stycke ovanför golvet (således icke i linje med öronen). På 2:dra t. m. sänkes ryggen till framligg. varvid armarna yttre vägen föras till handklatsch

mot benens yttre sida. På 3:dje t. m. upprepas handklatschen i den framligg. utg. mot benens yttre sida. Ligg. utg.

Framligg. ryggböjn. bakåt och sträckn. under armvridn. med knutna händer utåt och inåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

I den framligg. utg. med bål, ben och hals väl sträckta äro armarna förda ett stycke utåt (omkr. 40 cm.) från kroppen. De knutna händerna vila med tumsidorna mot golvet. På tillsägelse vidtager den rytmiska övningen: växelvis ryggböjn. bakåt och sträckn. tillbaka till utg. För varje ryggböjn. lyftas de knutna händerna från golvet för att omedelbart med ett lätt och återstudsande slag sänkas tillbaka mot detsamma, denna gång med lillfingersidan av de knutna händerna mot golvet [1]). Vid ryggsträckningen på 2:dra t. m. göres armvridn. tillbaka inåt och händerna sänkas mot golvet, denna gång utan återstudsning. På 3:dje t. m. paus. Övningen fortgår en stund i följd. Barnen beledsaga densamma med ett kraftigt men tillika elastiskt uttalat ***vrid,*** *sänk.*

Sträckspännframbågligg. fotuppböjn. Ribbstol. Se bild 163. Efter kommando.

Barnen intaga framligg. utg. på golv framför ribbstolarna; händerna omfatta på axelbredds avstånd en ribba i lämplig höjd (2:dra — 4:de ribban nedifrån); armbågslederna uträtade, huvudet väl tillbakafört, nacken lång, hakan lätt indragen. I den genom händernas högre fattn. om ribba och huvudets och bålens resning uppkomna ställningen är övre delen av ryggen lindr. bakåtböjd (frambågligg. utg.), medan den övriga delen av kroppen ligger utsträckt på golvet. Vid fotuppböjningen, som utföres med knäna åtskilda och hälarna ihop, lyftas fötterna under strävan att höja även knäna obetydligt från golvet. På samma gång böjes övre delen av ryggen ytterligare så mycket som möjligt bakåt. Med de sträckta armarna skjuta barnen ifrån så att kroppens avstånd från ribbstolen kan bibehållas oförändrat samt axlarna alltjämt tillräckligt högt lyfta.



Bild 163.

[1]) Att tumsidan och icke lillfingersidan av handen vilar mot golvet i utg. motiveras med att ryggböjningen bakåt i förenämnda fall utföres betydligt lättare och mera frigjort.

Sitt. utg. **Spännkrokligg. ryggresn. till spännböjkroksitt. utg.** Med och utan hjälp av kamrat.

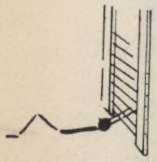


Bild 164.

Barnen lägga sig på rygg framför ribbstolarna så nära intill att huvudet endast är på några cm:s avstånd från desamma; de slutna knäna uppvinklade, fötterna, slutna, stöda i hela sin längd mot golvet (eller hållas fötterna ett stycke utåt från varandra, i vilket fall knäna självfallet även äro åtskilda). Händerna fatta underifrån om en ribba så högt att armarna bliva fullt sträckta. Se bild 164.

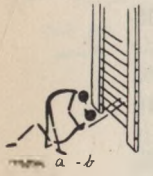


Bild 165.

I denna utg. lyftes kroppen på kommando så högt upp som möjligt till spännböjkroksitt. utg. Händernas grepp bör vara fast och armarna kraftigt medverka att skjuta kroppen från ribbstolen i riktning fram-uppåt. Huvudet, med hakan lätt indragen och nacken lång, hålles mellan de sträckta armarna (ansiktet i linje med dessa), skuldrorna väl tillbakaförda. Andningen försiggår lugnt, vilket möjliggöres om bröstkorgen hålles utan »extra framputning», alltså icke utöver vad ställningens mekaniska uttänjning framkallar. (Bild 165.)

Den hjälpande kamraten, vars uppgift är att underlätta ställningens intagande, står grensle över rörelsetagaren, vänd mot denna, med händerna lagda under hennes skuldror. Vid ryggresningen hjälper kamraten genom en sakta dragning i riktning framuppåt rörelsetagaren att komma tillräckligt högt upp samt att bibehålla ställningens formriktighet (bild 165, mom. b). På särskild tillsägelse utför hjälparen mycket försiktiga små dragningsrörelser framuppåt. (Dragningarna göras i form av små vickningsrörelser framuppåt och tillbaka.) Vidare rättar hon eventuella formfel, såsom huvudets och armarnas ställning o. s. v.

Senare, då övn. utföres utan hjälp av kamrat, anläggas de knutna händerna med handleden (tumsidan nedåt) mot ribban.

Knäst. utg. **Hävknäst. (-st.) med knutna händer ryggböjn. bakåt och sträckn.** Efter kommando, senare rytmiskt.



Bild 166.

Vid hävst. utg. lyftas armarna utåt, underarmarna böjas uppåt till lodrätt läge med hårt knutna händer och handlovarna vända framåt. Barnen föreställa sig att de med ett fast grepp omfatta en fingerad stav. De hårt knutna

händerna göra ryggböjningen mera viljefast och koncentrerad. Se bild 166. Knäst. utg.

Vid det rytmiska utförandet räknar lärarinnan för varje ryggböjn. bakåt *ett*, *två* och för sträckningen *tre*, *fyr*. Härvid är att märka, att själva rörelsen utföres på det udda talet medan det jämna innefattar en paus ($^2/_4$ takt i icke för långsamt tempo).

Sträckmotslutst. ryggböjn. bakåt. Ribbstol. Efter kommando, senare rytmiskt. St. utg.

Barnen intaga sträckmotslutst. utg. nära intill ribbstolen. I utg. vila handflatorna (sträckta fingrar) mot en ribba så högt upp som möjligt utan att axlarnas vågräta läge förändras. Ävenså uppmanas barnen att försöka tänja länddelen av ryggen. I denna utg. utföres på kommando ryggböjn. bakåt utan att magen skjutes fram eller händernas läge förändras. Huvudet med halsen väl tänjd följer passivt ryggens rörelse. Se bild 167.



Bild 167.

Bågslutst.[1]) **(-st.) lätt handklatsch mot benens yttre sida och armlyftn. utåt med knutna händer.** Rytmisk övn. 3 t. m.

Upptages för att öva barnens förmåga att i en så vansklig ställning som bågst. och medan relativt livliga armrörelser försiggå bibehålla jämvikt, ren form och uthållighet. Sedan god utg. intagits, börjar på tillsägelse den rytmiska rörelsen med armarna. Händerna lyftas hastigt och lätt ett stycke utåt (individuell rörelsebana[2]) för att omedelbart igen sänkas till tre lätta, spänstiga slag mot överbenens yttre sida. Efter det 3:dje slaget, som göres mera energiskt än de föregående, återstudsa händerna högre än förut utåt (rörelsebanans storlek fri) för att omedelbart åter sänkas, då serien begynner på nytt.

Hävbågslutst. (-st.) ryggungn. Rytmiskt. Se bild 168.

Om hävst. se föreg. sida. Sedan ryggböjn. bakåt till bågst. med god form kommenderats, vidtaga på tillsägelse de rytmiska gungrörelserna.

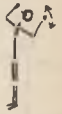


Bild 168.

[1]) Jmfr noten sid. 158.
[2]) Jmfr noten sid. 199.

St. utg. **Slutst. (st.) ryggböjn. bakåt och sträckn. under enkla armrörelser.**

Exempel:

Slutst. (st.) ryggböjn. bakåt och sträckn. under armböjn. och sänkn. Rytmiskt i lugn, jämn »gungtakt»; senare efter kommando.

Vid ryggböjningen bakåt lyftas händerna under mjuk böjn. i armbågslederna upp mot axlarna; vid ryggresningen sänkas dessa åter lugnt utan att armar och händer pressas intill sidorna.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer »**Slaghugg.**» 1 t. m. (2 sammanslagna t. m.). Efter kommando. Se bild 169.



Bild 169.

Sträckgrenst. (lindr. grenst.) utg. med lillfingersidan av handen »skarpt» framåtriktad. Vid slaghuggen utföra barnen på kommando en hastig och energisk ryggböjn. nedåt under det armarna samtidigt svängas med kraft nedåt och bakåt på yttre sidan om benen så långt det går, varefter kroppen omedelbart åter reses till sträckst. utg. på samma gång som armarna med fart svängas uppåt. Huvudet härvid väl »tillbakakastat». Barnen beledsaga övn. med kraftiga *hej, hej*-rop.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Växling mellan stupknäsitt. hammarslag med knutna händer mot fötterna och famnknäst.** Rytmisk övn. i 2×6 t. m.

I den stupknäsitt. utg. med ryggen fälld framåt och nedåtböjd så långt förmågan det tillåter och utan att sätet höjes från fötterna gör.s på de 4 första t. m. fyra kraftiga hammarslag mot fötternas yttre sida. Tumsidan är härvid vänd inåt. Se bild 170, fig. till höger. (Om hammarslag se armövn., sid. 63.) På 5:te t. m. sker resn. till famnknäst. utg., varvid armarna lyftas tillräckligt högt utåt (bild 170, fig. till vänster). 6:te t. m. utgör paus i denna ställn. Under de fyra följande t. m. göras i den famnknäst. utg. fyra kraftiga armvickningar bakåt i



Bild 170.

horisontalplanet under bibehållen god kroppshållning. På 5:te t. m. sker återgång till böjstupknäsitt. utg.; på 6:te t. m. paus i denna ställn. Övningen fortsättes en stund i följd. Sitt. utg.

Knäst. ryggböjn. framåt i övre delen av ryggraden under ackordslag. Rytmisk övn. i 2 t. m. Knäst. utg.

På 1:sta t. m. göres en snabb ryggböjn. framåt så högt upp i kotpelaren som möjligt. Härvid uppmanas barnen att försöka göra nedre delen av ryggen lång och rak samt att icke onödigtvis stjälpa axlarna framåt. Ryggsträckningen på 2:dra t. m. sker till fullt upprätt ställn. med huvudet väl tillbakafört. För att underlätta inlärandet av ryggböjn. framåt utföres densamma:

a) — *med ackordslag mot överbenens främre sida ungefär mitt på desamma.* Se bild 171, mom. a och b.

Vid ryggsträckningen utföres ackordslaget mot benens yttre sida. Elasticiteten vid ackordslagen bör ovillkorligen bibehållas.



mom. a b

Bild 171.

b) — *med ackordslag mot överbenens yttre sida och ryggsträckn. med ackordslag mot axlarna.*

Lärarinnan tillser, att ackordslagen mot axlarna ske med armbågarna väl utåtförda.

Böjgrenst. (-st.) hastig ryggböjn. nedåt under fingerslag mot golv och sträckn. under fingerslag mot axlar. Rytmisk övn.

a) — *med ackordslag mot fötterna och ryggsträckn. under armböjn.* Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. böjes ryggen framåt och armarna föras kortaste vägen framåt till ett lätt slag med ryggsidan av fingrarna mot fotryggen. Handryggen hålles härvid utåtvänd och fingrarna böjda. På 2:dra t. m. upprepas slaget i denna utg. På 3:dje t. m. göres en hastig ryggresn. till st. under det armarna föras yttre vägen till böjställn. På 4:de t. m. insättes en paus för att giva utg. tillbörlig form och stadga.

b) — *med fingerslag mot golvet framför fötterna och ackordslag mot axlarna.* Rytmisk övn. i 3 t. m.

St. utg. Vid ryggböjningen på 1:sta t. m. föras armarna kortaste vägen framåt till ett elastiskt slag med de sträckta fingerspetsarna mot golvet så långt framåt från fötterna som möjligt. Omedelbart därpå på 2:dra t. m. sträckes ryggen och armarna föras till böjställn. under ett lätt ackordslag (böjda fingrar) mot axlarna. På 3:dje t. m. upprepas ackordslaget mot axlarna.

c) — *med fingerslag utåt mot golvet och ackordslag mot axlarna.* Rytmisk övn. i 3 t. m.

Se föreg. mom. men med den skillnad, att fingerslaget vid ryggböjningen sker rakt *utåt* så långt från fötterna som möjligt.

d) — *med fingerslag mot golvet växelvis framåt, framutåt och utåt omväxl. med fingerslag mot överbenens yttre sida.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

På 1:sta t. m. göres en hastig, djup ryggböjn. nedåt under fingerslag så långt framåt från fötterna som möjligt. På 2:dra t. m., vid den hastiga ryggsträckningen, föras händerna, omedelbart efter fingerslaget, i båge framåt-utåt-inåt till fingerslag mot benens yttre sida. På samma sätt fortgår övn. För varje ryggböjn. göras fingerslagen mot golvet i någon av de anförda riktningarna.

Böjgrenst. ryggböjn. nedåt och sträckn. under enkel armsträckn. framåt, framutåt och utåt växelvis med vänster och höger arm. Rytmisk bål- och armövn. i 12 t. m.

På 1:sta—4:de t. m. göres ryggböjn. och sträckn. under växelvis v. och h. armsträckn. framåt. På 5—8 t. m. sträckas armarna under ryggövningen framutåt; på 9—12 utåt under sidböjn. och ryggfälln. framåt. Vid armsträckningarna sträva barnen att med fingerspetsarna beröra golvet så långt från fötterna som möjligt.

Famnst. ryggböjn. nedåt till fingerslag mot fötternas yttre sida och sträckn. till utg. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Övningen utföres med fart och friskhet. Innan nytt kommando gives granskar lärarinnan utg.

Famnst. (-grenst.) med lätt böjda fingrar växl. mellan 2 ggr cirkelritning i luften och ryggböjn. framåt-nedåt under 2 fingerslag utåt mot golvet. Rytmisk övn. i 4 t. m. Bild 172. St. utg.



Bild 172.

Cirklarna ritas relativt små. Fingerslagen vid ryggböjn. utföras så långt utåt från fötterna som möjligt.

Böjgrenst. ryggböjn. nedåt under bålvridn. och enkel handklatsch mot motsatt sidas fot. Rytmisk övn. i 4 t. m. Bild 173.



Bild 173.

I bredgrenst. utg. göres på 1:sta t. m. en hastig ryggböjn. framåt under bålvridn. till vänster; härunder utföres med höger hand ett spänstigt slag mot vänstra fotens yttre sida medan den vänstra handen förblir i böjställn. På 2:dra t. m. sträckes ryggen snabbt upp till böjst. utg. På 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande rörelse åt höger.

Spetsstupgrenst. (-st.) ryggvickn. under fingerslag mot golvet.

I den stupgrenst. utg. med god form — utan att axlarna kutas framåt eller huvudet böjes framåt-nedåt — hållas armarna utefter sidorna för att ytterligare underlätta utg:s goda form. Vid ryggvickningarna föras på 1:sta t. m. armarna framåt och fingerslagen mot golvet begynna. Slagen göras i takt med ryggvickningarna. Sedan övningsserierna fortgått en stund i följd kommenderas halt, varvid barnen omedelbart resa sig upp till st. utg. med god form.

Exempel på komb. av fingerslag under ryggvickn.:

a) — fingerslag mot golvet i 3° framåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres ett fingerslag mot golvet ett stycke framom fötterna, på 2:dra och 3:dje t. m. upprepas fingerslagen under strävan att nå allt längre framåt utan att eftergift i knäleden äger rum eller skuldrorna lyftas eller skjutas framåt. Rörelseserien fortgår sålunda med fingerslag nära fötterna (1:sta t. m.), längre framåt (2:dra t. m.), längst framåt (3:dje t. m.) Se bild 174.



Bild 174.

St. utg. *b*) — *fingerslag mot golvet och småningom skeende föring av händerna närmare intill och bakom fötterna.* Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta t. m. utföres med sträckta fingrar ett lätt slag mot golvet så långt framåt som möjligt; på 2:dra och 3:dje t. m. göras fingerslagen närmare intill fötterna; på 4:de, 5:te och 6:te t. m. föras händerna bakåt mellan fötterna och fingerslagen upprepas med ryggsidan av handen vänd mot golvet så långt bakåt som möjligt.

c) — *fingerslag mot golvet framåt, framutåt och utåt.* Rytmisk övn. i 3 t. m.

Ryggvickningarna ske under fingerslag så långt framåt, framutåt och längre framutåt (helst rakt utåt) som möjligt.

När serien utföres flera ggr i följd avbryter lärarinnan emellanåt densamma under olika moment, t. ex. vid fingerslaget framutåt, för att därigenom bliva i tillfälle att granska ställningen och rätta felen. På kommandoordet: *Nu!* fortsättes serierörelsen där den avbröts. Barnen utsäga vid fingerslagen, som göras i samtakt med vickningarna: *framåt, framutåt, utåt;* orden uttalas klart, kort och avrundat (staccato). Senare kan övningen utföras med tre fingerslag efter varandra i varje av de nämnda riktningarna.

St. med handfattn. om ribba, ryggböjn. nedåt till spetsstupst. under handflyttn. nedåt; i denna ställn. ryggvickn. Ribbstol.

Barnen stå uppställda vid ribbstolarna med ryggen intill dessa. Händerna omfatta en ribba i höfthöjd. På kommando utföres hastig ryggböjn. nedåt, vilken försiggår under växel handflyttn. längs ribborna nedåt så långt det går utan att fötternas bas rubbas eller knäna böjas. I denna ställn. utföres på tillsägelse rytmisk ryggvickn., varvid barnen sträva att få överkroppen så nära benen som möjligt (näsan i knäna). Armarna, som medverka genom en sakta dragning, hållas lindrigt böjda med armbågarna väl utåtförda. Jmfr bild 175. Vid återgång till st. reses kroppen, på kommando, långsamt till lodrät ställn., — »kota för kota» nedifrån uppåt — under växel handflyttn. längs ribborna uppåt.



Bild 175.

Stupst. med handstödkontroll ryggböjn. framåt och sträckn. i övre delen av ryggraden. Efter kommando. St. utg.

I den st. utg. anläggas händerna till kontroll den ena med ryggsidan tvärs över ryggraden ungefär i linje med nedre skulderbladsvinkeln, den andra i samma höjd med flathanden mot framsidan av bröstkorgen. Sedan stupst. utg. kommenderats, vidtager på nytt kommando ryggövningen. Barnen försöka böja övre delen av ryggen framåt medan nedre delen så vitt möjligt förblir stilla. Se bild 176. Vid motsvarande sträckn. till stupst. uppmanas barnen att hårt trycka kontrollhanden mot ryggen, vilket betydligt underlättar uppnåendet av god form.



Bild 176.

C. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Dragkamp ledvis. Lekformer

Uppställn. sicksack på två mot varandra vända led. Barnen intaga *fotst. utg. framåt* och fatta med lillfinger- eller handlovsgrepp de två snett emot stående kamraternas hand. På givet tecken söker det ena ledet draga det andra över sin gräns (gränserna på förhand utritade ett stycke bakom vartdera ledet). Så snart ett (två, tre) barn fått ena foten över sin egen gräns har segern tillfallit hela ledet.

Krigisk pyrrikai. Bild 177.

a) Uppställn. på två mot varandra vända led, stående vid var sin kortsida av salen. På tecken förflytta sig leden med utfallsliknande steg under hög räkning framåt mot salens mitt. Förflyttningen sker under växel armsvängn. framåt med knuten hand såsom figuren till höger på bild 177 utvisar. Armsvängningen göres antingen med samma eller motsatt sidas arm. Då leden mötas fatta de motstående varandras ena hand (angiven hand) med lillfinger- eller handlovsgrepp och försöka draga motståndaren över respektive partigräns vid salens kortvägg. Segrarna i vartdera ledet räknas.



Bild 177.

b) Uppställn. på två mot varandra vända led med ett par stegs avstånd mellan leden. Barnen i det ena ledet äro angripare. De förflytta sig på givet tecken framåt på sätt ovan i

Lekformer mom. a) anförts. De förföljda — barnen i andra ledet — draga sig tillbaka, även de med utfallsliknande steg under det de med motsatt sidas arm göra en värnande rörelse såsom figuren till vänster på bild 177 utvisar. Då angriparna göra utfallssteget med höger fot förflyttar sig den förföljda med vänster utfallssteg bakåt och tvärtom. Ombyte av angripare och förföljare göres självklart.

Crawl.

Stupgrenst. crawl-rörelser med armarna under lindr. bålvridn. Rytmisk övn. i 2 t. m. ($^3/_4$ takt; för varje t. m. räknas således till tre).

Crawl — simsättet, som i hög grad intresserar barn — inövas såsom lekform i stupgrenst. utg., vilken närmast i detta fall ger illusionen av kroppens läge vid simning. På 1:sta t. m. svänges h. arm kraftigt i krets bakre vägen uppåt för att på det 2:dra t. m. fortsätta svängn. främre vägen nedåt. Då h. arm på 1:sta t. m. i sin rörelsebana nått maximum uppåt och börjar sänkas vidtager rörelsen i en motsvarande bana med den v. Sålunda fortgår övn.; vid lyftn. av den ena armen sänkes den andra. Vid de kraftiga armrörelserna kommer kroppen att vridas växelvis åt h. och v.

När övn. väl inövats, användes för att öka energien och uthålligheten bilden av kappsimning i lag.

C. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Stupkorssitt. armrörelser.**

a) Böjstupkorssitt. växelvis dubbel och enkel armsträckn. uppåt. Rytmisk övn. i 8 t. m.

Jmfr samma övn. i böjkorssitt. utg. 3:dje året, sid. 76.

b) Sträckstupkorssitt. med knutna händer växling mellan armböjn. och sträckn. uppåt samt armvickn. bakåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. göres armböjn.; på 2:dra t. m. en kraftig armsträckn. uppåt med knutna händer; på 3:dje och 4:de t. m. göres i sträckstupsitt. två ggr armvickn. i minsta bana bakåt.

c) Stupkorssitt. fingerslag växelvis mot golvet och över huvudet. Rytmisk övn. i 6 t. m.

I den stupkorssitt. utg. intagen med god form (rygg och nacke väl uträtade och huvudet starkt tillbakafört) vila de sträckta fingerspetsarna lätt mot golvet ett stycke utåt från sätet, armbågs- och handlederna hållas även de uträtade. På tillsägelse vidtaga fingerslagen — växelvis lyftn. och sänkn. av armarna i korta rörelsebanor. Vid de fem första slagen träffa fingerspetsarna golvet (på platsen för händernas utg.); på det 6:te t. m. lyftas armarna yttre vägen uppåt och fingerspetsarna beröra varandra med ett lätt och elastiskt slag över huvudet under det armarna bibehållas sträckta. Omedelbart härefter sänkas armarna åter samma väg ned mot golvet och övningen begynner på nytt. Sitt. utg.

Under fingerslagen bibehålles bålens fällningsvinkel (väl utvecklade barn kunna t. o. m. förstora densamma under övningen). Likaså bibehålles ryggen väl sträckt, axlarna neddragna, skuldrorna tillbakaförda och huvudet utan att fällas framåt. Styvaxlade barn, som hava svårt att med god form och hållning nå upp till fingerslag över huvudet, tillåtas att härvid böja armbågslederna.

Sträckstupknäsitt. med händerna stödda mot golvet, ryggvickn. under kort handflyttn. framåt.

I knäsitt. utg. lägga sig barnen framstupa, de sträckta armarna, med händerna vilande mot golvet, föras så långt framåt att kroppen, utsträckt, vilar på underben och händer. Rygg och nacke väl uträtade, skuldrorna tillbakaförda, sätet något lyft från underbenen. Se bild 178. I denna ställning utföres på tillsägelse ryggvickning (uppåt-nedåt) under strävan att allt starkare tänja ryggen. Händerna, båda samtidigt, glida härunder småningom framåt, utan att handlovarna lyftas från golvet och utan att sätet nämnvärt höjes. Handrörelsen åstadkommes genom fingrarnas växelvisa böjning och sträckning (kavande rörelse). Rätt utförd verkar rörelsen starkt tänjande på skulderlederna.

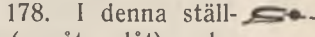


Bild 178.

Knäfyrfotast. motsatt arm- och benlyftn. 4 t. m. Efter kommando, senare efter kommando 4 t. m. i följd. Knäst. utg.

Vid *knäfyrfotast. utg.* stöda underben och händer mot gol-

Knäst. utg. vet; kroppstyngden jämnt fördelad över dessa. Benen böjda till rät vinkel (eller något mindre), knäna något skilda åt. Fötterna likaså något skilda, fotlederna sträckta. De sträckta armarna bilda mot bålen ungefär rät vinkel; händerna, med fingrarna framåtriktade, vila med hela flatsidan mot golvet. Rygg och nacke väl sträckta; huvudet tillbakaförd.

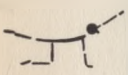


Bild 179.

I denna ställn. lyftas på 1:sta t. m. vänster arm och höger ben fullt uträtade så högt som möjligt utan att utgångsställningen för övrigt rubbas. Armen lyftes framuppåt, benet bakåt-uppåt. Blicken följer handens riktlinje. Se bild 179.

Senare, då de fyra t. m. utföras i följd, lyftes arm och ben på 1:sta t. m.; på det 2:dra t. m. förbliva barnen i denna ställning (paus); på det 3:dje t. m. sker återgång till utg.; på det 4:de t. m. paus. För att intressera barnen att taga rörelsen fullt ut och med starkast möjliga tänjning kan bilden av »*sträcka kölen på en båt*» med fördel användas.

St. utg. **Böjstupst. »rygghuggning» (-vickn.).**

a) — *utan förstoring av rörelsebanan.* Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Se bild 180.



Bild 180.

I den böjstupst. utg. utföras bestämt antal kraftiga ryggvickningar — »huggningar» med kroppen — varvid rörelsebanorna äro något större än vid vanliga vickningar. För varje huggning nedåt återstudsar kroppen tillbaka till utg. Energi, kraft och spänstighet bör prägla rörelserna, som försiggå med ryggen väl sträckt och halsen lång. Efter bestämt antal huggningar, t. ex. 8, göres en hastig resn. till stillast. utg. Sedan den stupst. utg. på nytt kommenderats, vidtager övningen ånyo.

b) — *under förstoring av rörelsebanan nedåt.* Rytmisk övn. Jmfr mom. a med den skillnad, att varje huggningsrörelse göres obetydligt djupare. Resningen sker under så stark återsvikt, att bålen — trots att huggningens rörelsebana för varje gång blivit förstorad — dock studsar upp tillbaka till vågplanet. Barnen beledsaga övningen med ett kraftigt och spänstigt *ett, ett, ett,* o. s. v.

Stupgrenst. (-st.) intill vågplanet ryggvickn. (-gungn.) utan och med armövn. Rytmisk övn. St. utg.

a) — *med vinkelrätt häng. armar.*

Sedan utg. med god form och armarna förda intill sidorna intagits, börjar på tillsägelse ryggvickningen. Vid första vickningen fällas armarna vinkelrätt nedåt, varvid ryggsidan av händerna är vänd framåt och fingrarna sträckta. Ryggvickningarna göras under strävan att med fingrarna nå golvet utan att ryggen rundas, skuldrorna åka fram, knäna avslappas eller armarna böjas. Ju djupare fällningen sker, desto mera böjas handlederna, så att slutligen om möjligt hela handflatan vid vickningen berör golvet. Då halt kommenderas, resa sig barnen omedelbart upp till upprätt ställning.

b) — *under armsvängn. växelvis inåt och utåt.* Rytmisk övn. i 2 t. m.

Under ryggungn. i höftlederna svängas armarna med händerna lätt knutna på 1:sta t. m. inåt i kors förbi varandra, varvid armbågslederna i svängningens sista mom. till följd av den starka farten bliva något böjda. (Armsvängningen sker varannan gång med vänster, varannan gång med höger arm överst.) På 2:dra t. m. svängas armarna under fortsatt ryggungn. fullt sträckta kraftigt utåt tillräckligt högt och så långt skulderledens rörlighet det tillåter. Övningen försiggår i lugn och jämn takt under strävan att icke svänga in länden (svanka).

Stupst.[1]) enkla armövn.

a) — *armsvängn. framåt och bakåt under småningom skeende förstoring av armarnas rörelsebana framåt.* Rytmisk armövn. Se bild 181.

Sedan stupst. utg. med armarna förda intill sidorna och med händerna löst knutna samt handryggen vänd framåt intagits, vidtager på tillsägelse armrörelsen. Övningsserien börjar med små pendelrörelser framåt och bakåt (rörelseaktiviteten uteslutande i skulderleden, armarna sträckta utan minsta känsla av spänning). För varje pend-



Bild 181.

[1]) Jmfr noten sid. 169.

St. utg. ling framåt förstoras rörelsebanan obetydligt, händerna bibehållas på axelbredds avstånd från varandra. Utföres övningen t. ex. under fyra svängn. framåt (4 t. m.) hava armarna vid 2:dra svängn. nått vågplanet, vid 3:je något högre och vid 4:de så högt det går utan att utg:s form lider. Takten är absolut densamma för såväl pendlingarna som för de aktiva svängningarna. Barnen räkna högt: *ett och* ***tu*** *och* ***tre*** o. s. v. Vid den sista svängn., som göres mest energiskt (den relativt stora rörelsebanan, som skall tillryggaläggas på samma tidsenhet som de tidigare, fordrar att större energimått inlägges i rörelsen), utsäges ***fyr*** med kraft. Sålunda fortgår serien några gånger i följd intill dess att halt kommenderas, då st. grundställn. snabbt intages.

b) — *armkretsning — »rita stora cirklar»*. Rytmisk övn. Vid »cirkelritningen» hållas händerna lätt knutna med tummen mot pek- och långfingret. Rörelserna fortgå under känsla av att cirklarna bliva jämnt och »ljust» tecknade och med en diameter av omkr. 20—50 cm. (»ballongrörelser»).

Stupfotst.[1]) framåt enkla armövn.



Bild 182.

I fotst. utg. framåt fälles bålen med god hållning lindr. framåt varvid tillses, att kroppstyngden allt fortfarande vilar jämnt över vardera foten samt att knäna bibehållas sträckta och ryggen så lång som möjligt. Se bild 182.

Exempel på armrörelser:

a) *Böj— armsträckn. utåt.*

b) *Famn— 4 ggr armvippn. omväxl. med 4 ggr handklatsch mot överbenens yttre sida.* Rytmisk övn. i 8 t. m.

Vid armvippn. (armlyftn. uppåt och nedåt i minsta rörelsebana) hållas händerna lätt knutna (jmfr för övr. armövn. 2:dra året, sid. 73). Handklatschen göres livfullt. Efter den 4:de klatschen »återstudsa» armarna till den famnst. utg.

c) *Famn— 2 ggr armvippn. omväxl. med 1 g. handklatsch framåt och för. tillbaka till utg.* Rytmisk övn. i 4 t. m. Handklatschen framåt på 3:dje t. m. sker i horisontalplanet med armbågslederna sträckta.

[1]) Se noten sid. 169.

Stupfotst. framåt med handstödkontroll, ryggvickn. St. utg.

I fotst. utg. anläggas händerna till kontroll, den ena med ryggsidan tvärs över korsryggen, den andra på samma sätt något högre upp på ryggradens ländregion. Vid ryggvickningarna, som försiggå i höftlederna, kontrollera barnen att ryggraden under rörelsen förblir väl sträckt.

Tvärframligg. utg. med stöd för fötterna. Bänk. Efter kommando. Tvärframligg. utg.

Uppställning parvis bakom varandra framför bänkarna med ansiktet vänt mot desamma. Den främre i paret utför rörelsen, medan den bakomstående ger stöd. På tillsägelse lägga sig rörelsetagarna framstupa tvärs över bänken med överbenen vilande mot denna, knäna fria. Händerna stöda mot golvet, armarna lodräta. Den stödjande kamraten intager knäst. eller halvknäst. utg. samt omfattar, med tummarna inåt, de övriga fingrarna utåt, rörelsetagarens smalben, färdig att medelst ett fast och jämnt tryck giva ett stadigt stöd. Vid intagande av framligg. utg. reses bålen upp tills kroppen i hela sin längd från huvud till fot ligger utsträckt i vågplanet. Samtidigt föras armarna ledigt intill sidorna. Ryggen lång och väl uträtad, nacken likaså, huvudet tillbakafört, hakan lätt indragen, skuldrorna naturligt tillbakaförda såsom vid grundställning. Jmfr bild 183. Barnen uppmanas att tänka på att främst hålla ländregionen lång och rak, något som särskilt bör påpekas vid denna utg., vilken i och för sig lätt kan bidraga till ländkrökens patologiska förstoring.[1]) Den stödjande kamraten måste, för att giva ett tillräckligt kraftigt stöd, luta kroppen något framåt under bibehållande av god hållning för övrigt. Rörelsetagarens hälar få icke tryckas ned under bänkens höjd. I den framligg. utg. utföras ofta småkontrollerande rörelser för att utröna frigjordheten i huvud, axlar och armar. Då vila kommenderas avslappas ryggen åter och rörelsetagaren stöder händerna mot golvet på sätt som tidigare angivits. Vid till-



Bild 183.

[1]) Då ryggen hos barn och unga flickor genom sin vekhet synnerligen lätt påverkas av varje för hållningen ogynnsamt inflytande, gäller såsom regel att den hittills allmänt i gymnastiken använda tvärframbågligg. utg. på bänk, med ryggen bakåtböjd, helt uteslutes från skolgymnastiken, åtminstone i lägre och mellanklasser.

Tvärframligg. utg.

gång på ett tillräckligt antal ribbstolar ersättes det levande stödet ofta med stöd av ribba. Bänkarna uppställas på lämpligt avstånd från ribbväggen och fötterna trädas mellan två ribbor i bänkens höjd. Hälarna hållas utanför ribban.

Tvärframligg. enkla huvud- och armövningar.

Bänk, stöd för fötterna.

a) — *huvudfälln. och nackresn.* Jmfr samma övn. i frambågligg. 4:de året, sid. 199.

b) — *huvudvridn.*

c) — *med armarna i böjställn. armvickn., armrulln. och andra armrörelser med korta rörelsebanor.*

På samma gång bålen reses upp till utg. intaga armarna böjställn. med god form. Se bild 183. På tillsägelse utföra barnen i ovananförda utg. små *vickningsrörelser* (överarmarna föras i takt utåt och inåt utan att händerna lossas från axlarna) eller *armrullning* i hastig takt (»cirkelritn.» med armbågarna) eller *små flygr.* med armarna.

Övningar för bukmusklerna.

A. Övn. där ryggradens rörlighet i sagittalplanet uppövas.
Ligg., sitt., knäst., st., häng. utg.

B. Övn. där musklerna arbeta statiskt i normallängd.
Ligg., sitt., knäst., stupfall. utg.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Spänstighetstävlan. Framligg. och ryggligg. utg.

a) *Framligg. hastig resn. till stillast. ställn.*
Inledes efter kommando i 3 t. m.

På 1:sta t. m. anläggas händerna på golvet med överarmarna intill kroppen och de framåtriktade fingerspetsarna ungefär i linje med axlarna (jmfr sid. 170), omedelbart därpå reses kroppen till knäfyrfotast. under det tårna samtidigt böjas till stöd mot golvet; på 2:dra t. m. dragas fötterna snabbt och tyst med ett hopp framåt till fyrfotasitt.; på 3:dje t. m. göres resning till stående med ett litet hopp på stället. När färdighet vunnits, utföras rörelsemomenten i följd. Barnen tävla om vem som snabbast kan intaga fullt stillastående ställning.

b) *Ryggligg. med armarna utefter sidorna och handflatorna lätt vilande mot golvet, hastig resn. till st. utg.* Inledes efter kommando i 2 t. m.

På 1:sta t. m. dragas knäna hastigt upp mot bålen; på 2:dra t. m. göres med tillhjälp av armar och händer samt under det fötterna snabbt sänkas mot golvet, en kraftig bålres-

Lekformer ning, varefter stående utg. intages med eller utan hopp på stället. Jmfr för övrigt föreg. moment.

c) Ryggligg. hastig vändn. till framligg. och resn. till st. utg. På tillsägelse utföra barnen vändn. åt bestämd sida (åt fönstret eller dylikt), varefter resningen sker i överensstämmelse med mom. a).

d) Ryggligg. lätta slag med hälarna (hälslag) mot golvet; på bestämt t. m. hastig resn. till kors-, krok- eller långsitt. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Efter t. ex. 6 hälslag, som utföras *i korta rörelsebanor* och med benen sträckta reses kroppen på 7:de t. m. upp till korssitt. utg. Efter det lärarinnan kontrollerat formen i den korssitt. utg. sker på nytt kommando återgång till utg.

Cykling.

Ryggligg. utg.

På tillsägelse lyfta barnen i utg. växelvis vänster och höger knä och utföra med benen rörelser liknande dem, som utföras vid cykling. Se bild 184. För att på ett levande sätt väcka barnens fantasi och sporra dem till energiska rörelser berättar lärarinnan under lekens gång om vägens olika terrängförhållanden. *»Nu åka vi på jämn mark»* — cyklingsrörelserna göras med en känsla av lätthet och fart — *»nu måste vi uppför en hög backe»* — trampningsrörelserna förlångsammas och bliva allt kraftigare — *»hej, nu hava vi nått backens krön och åka med vinande fart utför densamma»* — knäna sträckas för att omedelbart därpå långsamt sänkas mot golvet. I sistnämnda fall »måla» barnen farten genom att utstöta kraftiga *sch-sch*-ljud.

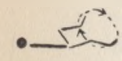


Bild 184.

Marknadsblåsan.

Ryggligg. långsam knäuppdragn. till krokligg. med underbenen i vågplanet; bensträckn. halvt uppåt och långsam bensänkn. Efter kommando.

Barnen föreställa marknadsblåsor. Blåsan fylles med luft: Under djup, hörbar inandning lyftas knäna långsamt så högt upp mot kroppen som möjligt. Sätet höjes härvid något från underlaget. Se bild 185, mom. a. Blåsan faller ihop: Under hörbar utandning — barnen utsäga ett utdraget *p-i-u-u-uh* — sträckas underbenen fram-

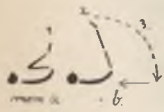


Bild 185.

uppåt varefter de sträckta benen långsamt sänkas mot golvet. Se bild 185, mom. b. Lekformer

Gungstolen. Efter kommando bestämt antal ggr i följd. *Korssitt. med händerna om tåspetsarna växelvis ryggfällning bakåt till golvet och resning.*

Under övningen, som begynner med en hastig bållutning framåt efterföljd av en kraftig överkultning bakåt bibehålles en jämn »gungtakt». Vid fällningen bakåt föras knäna så högt som möjligt upp mot bålen — barnen sträva att göra sig små och »klotrunda». Under gungningen som ledsagas av friska *hej*-rop, bibehålla händerna sitt fasta grepp om tåspetsarna. Efter t. ex. tre gungningar stanna barnen i korssitt. utg., varvid formen kontrolleras.

Lilla jösse.

a) Små harungarna gå i hoppskola. Lärarinnan eller en av kamraterna föreställer harmamman och intar sin plats framför harungarna (uppställda i utryckta led). *Nigsitt. utg.* med händerna uppvinklade såsom mom. a på bild 186 utvisar. På tillsägelse huka sig barnen hastigt framåt, anlägga händerna (på axelbredds avstånd från varandra och med fingrarna vända framåt) mot golvet ett stycke framom fötterna samt svänga sig genom ett raskt avtryck med fötterna till att ett ögonblick stå på händerna. Knäna hållas härvid starkt uppvinklade mot bålen. Se bilden mom. b. Hoppen kunna allt som oftast avbrytas med små mellanrörelser passande till leken, vilka rörelser avse att giva nödig vila och omväxling. Så t. ex. få barnen i den nigsitt. utg. med händerna avbilda de långa haröronen (händerna föras upp mot huvudet). I sistnämnda ställning utföras huvudvridn. (harungarna se sig omkring), huvudnickn. (harungarna äta) o. s. v., o. s. v.

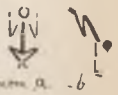


Bild 186.

b) Harhopp framåt.

Från huksitt. utg. (jmfr sid. 104) kasta sig barnen på händerna ett stycke framåt, fötterna följa i ett snabbt skutt efter. Till en början göras hoppen mindre, men småningom, när färdigheten tilltar, eftersträvas allt längre och djärvare hopp.

c) Hararna skutta över diket.

Lekformer Tvenne kritstreck, uppritade på golvet på lämpligt avstånd från varandra, utgöra diket.

d) Kapplöpning med »harhopp» framåt i raka, bestämda banor.

Katten skjuter rygg och jamar.

Knäfyrfotast. (jmfr bild 187, mom. a) eller *fyrfotasitt. knästräckn. till fyrfotast.* (jmfr bild 187, mom. b) under det barnen efterhärma kattens jamande *m-i—i—au.*

Lärarinnan söker genom lämpliga ord och bilder sporra »kissarna» att göra sig så höga som möjligt. Barnen försöka under resningen sträcka knäna fullt ut; likaså böra de härunder sträva efter att bibehålla hela handflatan i golvet. Sedan barnen några ggr i följd avbildat den jamande katten, få de efterhärma andra »kattrörelser», t. ex. en lekande katt. På tillsägelse förflytta de sig med små lätta, tysta hopp till sida och framåt i fyrfotast. utg. En livfull ledare kan på många sätt variera leken.

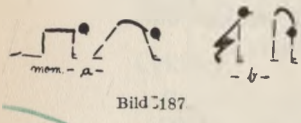


Bild 187

Fyrfotast. kapplöpn. i raka banor till ett bestämt mål.

Fyrfotast. utg. intages från st. genom en hastig ryggböjn. nedåt, varefter händerna, så vitt möjligt med hela handflatan, anläggas mot golvet. Händerna äro på axelbredds avstånd från varandra, fingerspetsarna vända framåt. Kroppstyngden överföres framåt, så att densamma är ungefär jämnt fördelad över händernas och fötternas stödyta. Hälarna stöda alltjämt mot golvet. Avståndet mellan händer och fötter beroende på de gymnastiserandes förmåga (böjningen i höftleden från rät till spetsig vinkel). Knäna hållas om möjligt fullt sträckta och ryggen så lång och rak som möjligt.

Förflyttningen i denna utg. sker, såsom fallet är vid vanlig förflyttning, under eftergift i benens leder. För att göra löpningen mindre klumpig utföres densamma med hälarna obetydligt lyfta från golvet. Senare, då färdighet vunnits, göres löpningen med sträckta knäleder.

Kullerbytta. Lekformer

a) — madrass eller golv.

Utg.: korsnigst. Benen korslagda, knäna böjda, armarna ytterom knäna, anläggas med händerna mot underlaget (madrass eller golv) nära fötterna och med fingerspetsarna obetydligt inåt riktade. Huvudet väl inskjutet mellan knäna. Vid överkultningen, som utföres genom ett starkt avtryck med fötterna, bibehålles huvudet så djupt framåtfällt att detsamma icke berör underlaget under kullerbyttan, likaså hållas knäna och fötterna starkt uppvinklade mot bålen. Barnen uppmanas att göra sig så klotrunda som möjligt. Till en början hjälper lärarinnan barnen vid överkultningen. Stående på sidan om barnet, lägger hon sin ena hand på dess nacke och den andra på överbenens bakre sida. Genom lämpligt tryck med händerna ökar hon barnets rörelseenergi samt söker på samma gång förekomma att hjässan vid överkultningen berör golvet.

När färdighet vunnits utföra barnen utan hjälp flera kullerbyttor i följd — »rullande klot» — vilket möjliggöres just tack vare att benen under övningen alltjämt hållas korslagda.

b) — bom i höfthöjd eller ruta i slingerstege.

Barnen stå nära intill bommen med vändn. mot densamma. Redskapet fattas med händerna på axelbredds avstånd från varandra och med tummarna mot bommens bortre sida, de övriga fingrarna på den närmast kroppen belägna sidan. Se bild 188, mom. a. Övningen inledes sålunda att barnen på tillsägelse böja huvud och bål så djupt som möjligt framåt över bommen, mot vilken överbenen stöda (»vika sig dubbel»); på ny tillsägelse lyftas fötterna upp mot sätet (»vika sig tredubbel»), kroppen välves över under det händerna alltjämt fast omsluta bommen och höft- och knäleder bibehållas starkt böjda (göra sig »runda som bollar»). Se bild 188, mom. b. Efter fullbordad överkultning sänkas tåspetsarna tyst till utgångsplatsen. Lärarinnan bör, åtminstone första gången, själv hjälpa varje barn i tur och ordning för att övertyga sig om att barnet förmår utföra de olika rörelsemomenten lugnt och korrekt. Senare hjälper hon dem på vilkas färdighet hon ännu ej fullt litar. Vid hjälpen lägger hon sin ena arm om barnets skuldror, den andra på benen.

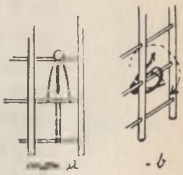


Bild 188.

Lekformer **Trappmarsch upp i höga tornet.**

Gång på stället med hög knäuppböjn. Efterhärmningsrörelse.

Knäna lyftas lätt och högt under strävan att bibehålla god hållning.

Undervisningsexempel: Lärarinnan beskriver med några ord den mödosamma vandringen uppför ett gammalt och högt kyrktorn. »Vem vågar och orkar gå ända upp?» Trappstegen äro till att börja med rätt låga och breda, men bli efterhand allt högre och smalare, till sist finnes det blott smala pinnstegar, då måste man hjälpa till med armarna så här (rörelsen förevisas). Någon gång saknas en pinne, då gäller det att lyfta foten högt och att kraftigt hjälpa till med armarna (rörelsen förevisas).

Under den fullt rytmiska knälyftningsgången söker lärarinnan uppmuntra barnen, öka rörelseenergien, rätta formen, få fram lätthet och spänstighet o. s. v. — — — — — »*Nu äro vi i den branta trappan, lyfta fötterna högt, så att ni inte snubbla.*» o. s. v. — — — — »*Pinnstegen tar vid. Pass på! Hjälp till med armarna!*» (lärarinnan, åtföljd av barnen, göra energiska klätterrörelser). — — — »*Ett trappsteg saknas, hala upp er — nu!*» Barnen utföra en mycket hög knälyftning samtidigt sträckande handen uppåt för att gripa med ett duktigt tag — — — »*Så, nu saknas åter en pinne — upp!*» o. s. v. — — »*Nu äro vi äntligen uppe.*» Barnen föreställa sig att de stå högt uppe på en bred plattform, de gå runt med tysta steg på tå (varje barn går i krets på uppställningsplatsen). Tågången avser att lugna barnen efter den ansträngande knälyftningsmarschen. Vid »nedgången» från tornet föreställa sig barnen att de med lätta steg springa utför de höga trapporna.

För samma övning kan ett flertal bilder användas, t. ex. trampa vatten, gå i högt gräs eller i en fylld hölada o. s. v.

Riddaren på den istadiga hästen.

Löpn. under hög knälyftn. Helst såsom efterhärmningsrörelse.

Leken finnes bland benövn. 1:sta året, jmfr sid. 99. För att upptagas bland bukövningarna fordras emellertid att rörelsen utföres med betydligt högre knälyftn. än vad fallet är

vid de tidigare nämnda övningarna. Då den höga knälyftningen avsevärt stegrar ansträngningen, gäller det att sammansätta leken på ett sätt, som möjliggör intensiv rörelse, omväxlande med rörelser av lugnare art. Lekformer

Riddaren spränger över vallen in i borgen. Lutplan eller bänk.

Löpn. under hög knälyftn.

Undervisningsexempel: Lärarinnan »målar» med några ord bilden av en djärv riddare till häst: hållningen, lugnet och behärskningen under de svåraste situationer etc. För att komma in i borgen måste riddaren rida uppför en hög vall (mot bom uppvinklat lutplan, eller i brist därpå bänkar; bommens höjd omkring 50 cm. över golvytan) och sätta över en djup klyfta (utmärkt genom kritstreck). »Nu skola vi se vem som rider vackrast och djärvast!» (Hållning och rörelser förevisas.) Leken försiggår på flankled under sträng ordning. För att höja mod och energi samt med tanke på att uppöva frigjordhet och oberoende under rörelserna, uppmanas »ryttaren» t. ex. att vid språnget över vallgraven svinga sin hatt i luften under ett ljungande *hurra!* (h. eller v. armsträckn. uppåt) m. fl. liknande rörelser.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Krokryggligg. med underbenen i vågplanet bensträckn. uppåt-bakåt. Rytmisk övn. i 3 t. m. Se bild 189. Ligg. utg.

I utg. äro handflatorna lätt stödda mot golvet. På 1:sta t. m. sträckas knälederna och benen lyftas energiskt så långt uppåt-bakåt förmågan tillåter, varvid knälederna förbliva fullt sträckta och länddelen av ryggraden höjes från golvet. På 2:dra t. m. sänkes ryggen i hela sin längd mot golvet, knälederna böjas och med hälarna göres ett lätt slag mot sätet, vilket slag upprepas på 3:dje t. m.

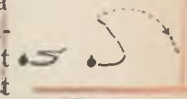


Bild 189.

Övningen inledes efter kommando. Rytmiskt tagen gives till en början nytt kommando för varje gång serien skall begynna. Senare kan densamma upprepas några ggr i oavbruten följd.

Lekformer **Ryggligg. hastig benlyftn. och långsam sänkn.**[1]) Efter kommando. Se bild 190.

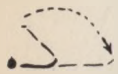


Bild 190.

I den ligg. utg. hållas armarna utefter sidorna med handflatorna vilande mot golvet. Benen, slutna och om möjligt fullt sträckta, lyftas på kommando hastigt uppåt och bakåt så långt att sätet något höjes från golvet, varefter på kommando först sätet och därefter de sträckta benen långsamt och jämnt sänkas; fötterna beröra tyst och lätt golvet. Sänkningen försiggår under lugn räkning t. ex. till 10 (20, 30 o. s. v.). Under rörelsen förbli rygg och nacke väl uträtade.

Senare utföres bensänkningen under fortgående ben- och fotrörelser, t. ex. under fotklappning.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Hälsa ena foten med den andra.

Ryggligg. benlyftn. Rytmisk övn. i 3 t. m.

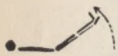


Bild 191.

Barnen intaga ryggligg. utg. med det ena benet lyft till ungefär 45°:s vinkel. På tillsägelsen *hälsa foten!* föres det andra benet till två ggr hälslag mot fotryggen av det tidigare lyfta benet (1:sta och 2:dra t. m.). Se bild 191. På 3:dje t. m. sänkes foten tyst mot golvet. Övningen fortgår en stund i följd med samma ben. Barnen räkna högt *ett, tu — tree*, eller utsäga vid fotklappningarna *goddag, goddag* och vid sänkningen *adjö.*

Marschera efter stortrumman.

Krokryggligg. med fötterna stödda mot golvet växel knälyftn. och sänkn. Rytmisk övn.

Övningen utföres i gångtakt. För varje »steg» isättes foten med ett smällande, taktfast slag mot golvet.

[1]) Då benägenhet för svank lätt uppstår vid alla ryggligg. bensänkningar, gäller det att genom kontrollrörelser försöka i största möjliga mån förhindra detta. Allt emellanåt få barnen vid dylika övningar lägga sina båda händer med handflatorna vända mot golvet under »veka livet», som tryckes tätt mot händerna. Under bensänkningen böra barnen känna att ryggraden (»veka livet») oavbrutet vilar fast mot händerna. Likaså kontrolleras ofta, att ingen onödig muskelspänning förekommer i fotleder, knäleder, armar etc. Dylika småkontrollerande rörelser utföras omedelbart före bensänkningen.

Skjuta med kanon. Lekformer

Krokryggligg. utg. med armarna utefter sidorna och handflatorna vilande mot golvet ett stycke utåt från kroppen.

a) Krokryggligg. med underbenen i vågplanet.

Kanonen avfyras: utan att knäna uträtas smällas fötterna med fart mot golvet för att omedelbart åter lyftas tillbaka till utg. Se bild 192, mom. a. Rörelsen fortgår rytmiskt en stund i följd. Barnen utropa såväl vid »avfyrandet» som vid »laddningen» (intagandet av utg.) ett högt och kraftigt *bu-m.*

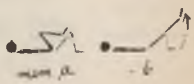


Bild 192.

b) Ryggligg. med tåspetsarna stödda mot en ribba i lämplig höjd (3:dje eller 4:de ribban). Ribbstol.

Rörelsen utföres på kommando.

Vid tillsägelsen *ladda!* föras benen hastigt till krokryggligg. med underbenen i vågplanet. Vid *fyr!* sträckas benen hastigt och med kraft, varvid tåspetsarna med ett smällande slag beröra ovannämnda ribba.

c) Krokryggligg. med fötterna stödda mot golvet sträckning av underbenen.

Utan att överbenens ställning rubbas göres en kraftig sträckn. av knälederna, varvid benen, med fötterna alltjämt väl slutna, komma att vara lyfta i 45°:s vinkel. Se bild 192, mom. b.

Knäfyrfotasitt. handgång till framligg. utg. och tillbaka.

Sedan *knäfyrfotasitt. utg.* intagits flyttas händerna framåt med korta, snabba och tysta steg under höft- och knäledernas sträckning och under strävan att bibehålla ryggen rak (utan svank) så långt, att kroppen fullt uträtad vilar mot golvet i framliggande ställning. Återgången till fyrfotasitt. börjar med ett kraftigt avtryck med händerna och sker i överensstämmelse med förflyttningen till framligg. Se bild 193.

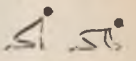


Bild 193.

Gunghästen.

Knäsitt. ryggfälln. växelvis framåt och bakåt. Rytmisk övn.

Barnen föreställa sig att de rida en gunghäst. Ena handen håller tyglarna och anlägges knuten intill kroppen (maggropen), den andra föres till »honnör» — den knutna han-

Lekformer den med handloven och fingrarnas första falang vända framåt stöder mot sidan av huvudet omedelbart ovanom örat. Armbågen riktad rakt utåt. Se bild 194.



Bild 194.

Ryggfällningen göres i »gungtakt» i små banor med oavvänt bibehållen lång och rak rygg och huvudet väl uppburet (den ståtliga ryttaren).

Lilla Nalle-björnen.

Knäfyrfotast. gång på knän och händer. Se bild 195.



Bild 195.

Barnen, som föreställa björnungar, efterhärma fritt dessas klumpiga vaggande rörelser under gång. Vid förflyttningen lyftas samma (senare motsatt) sidas hand och knä så högt som möjligt från golvet och nedställas vid uttagandet av steget åter fast, men mjukt och tyst. Den lunkande gången utföres rytmiskt. För att göra lekformen omväxlande få »björnarna» (på tecken av lärarinnan) t. ex. resa sig på bakbenen (knäst.), »brumma», utföra »björndansen» etc., etc.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ligg. utg. **Ryggligg. utg. med benen lyfta lodrätt, hälslag mot sätet under böjn. av knäleden.** Efter kommando 4 t. m. i följd.

I den ryggligg. utg. (jmfr noten sid. 224) med benen lyfta uppåt till rät vinkel och med händerna utefter sidorna utföres övn. sålunda, att knälederna på 1:sta t. m. hastigt böjas och fötterna sänkas till ett spänstigt slag mot sätet. Härvid få överbenens ställning icke rubbas. Se bild 196. På 2:dra och 3:dje t. m. upprepas hälslagen, varvid underbenen för varje slag »återstudsa» till horisontalplanet eller något därutöver. På 4:de t. m. sträckas benen kraftigt till utg., varvid lärarinnan kontrollerar utg:s form. På kommando vidtager serien på nytt.



Bild 196.

Ryggligg. lindr. växel benlyftn. Rytmisk övn. i gångtakt.

I den liggande utg. med händerna utefter sidorna eller lätt vilande mot golvet lyftes vänster ben från golvet (kort rörelsebana) för att omedelbart åter tyst sänkas på samma gång höger ben lyftes. Övningen, som pågår en stund i följd, utföres bestämt och taktfast. Jmfr noten sid. 224.

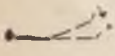


Bild 197.

Korssitt. (kroksitt.) ryggfälln. bakåt under bensträckn. till ligg. utg. Efter kommando. Sitt. utg.

I utg. hållas handflatorna lätt stödda mot golvet i linje med sätet. Under övningen, som försiggår med god hållning (rak rygg och uppburet huvud), lyftas fötterna obetydligt så att desamma icke glida mot golvet. Resningen sker med tillhjälp av händer och underarmar, vilka kraftigt stödas mot golvet. Vid resn. till korssitt. föres växelvis vänster och höger ben över.

Böjknäsitt. lindr. ryggfälln. bakåt. (*Böjfallknäsitt. utg.*) Rytmiskt i relativt små banor, senare efter kommando. Se bild 198.



Bild 198.

Med lång och rak rygg och med huvudet väl tillbakafört samt med axlarna sänkta fälles bålen lugnt bakåt så långt form och hållning det tillåter. Resningen sker på samma sätt. Lärarinnan räknar vid den rytmiska övningen *ett, två* för fällningen, *tre, fyr* för resningen. Till en början företages ofta kontroll före och efter fällningen över att bröstkorgen ej spännes till inspirationsläge eller att svankrygg ej uppstår. Jmfr kontrollrörelser, del. I, strykning av kroppens konturer, uppl. 1 sid. 304, exempel c; uppl. 2 sid. 226. Senare kontroll av rörelsebanans storlek och renhet (jmfr del I, uppl. 1 sid. 293, 3, exempel a; uppl. 2 sid. 226).

Fallknäsitt. (lindr.) armrörelser med kort rörelsebana.

När formriktigheten i utg. vunnits, gäller det att borttaga onödig spänning. De små, lätta armrörelserna under bibehållen god utg. äro synnerligen lämpliga härtill.

Exempel på armrörelser:

a) Böj— armvickn.

Armvickningarna utföras i böjställn. sålunda, att armbågarna växelvis föras rakt utåt och tillbaka inåt utan att fingrarnas grepp lossas. Rörelsen utföres i små banor och med en lätthet, som utesluter varje minsta känsla av spänning och ansträngning. Takten relativt livlig, men för övrigt individuell.

b) — handklatsch mot överbenens yttre sida.

Armarna lyftas lätt och snabbt obetydligt utåt från kroppen för att omedelbart därpå sänkas till ett spänstigt slag

Sitt. utg. mot överbenen. Rörelsen börjar på tillsägelse och fortgår under kort och klar staccato räkning: *ett, ett, ett* till dess att halt kommenderas.

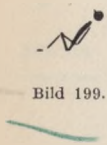


Bild 199.

Kroksitt. lindr. ryggfälln. bakåt och resn. Efter kommando. Se bild 199.

Händerna omfatta i utg. ytterifrån knäna och glida under fällningen längs överbenens yttre sida. Ryggen väl sträckt och huvudet högt buret, hakan lätt indragen.

Fallkroksitt.[1]) med händerna om knäna huvud- och armrörelser i korta rörelsebanor.

Sedan lindr. fallkroksitt. utg. kommenderats och formen granskats, upptagas t. ex. följande övningar:

a) — *huvudnickn. i lugn takt.*

Kroppens ställning förblir oförändrad.

b) — *handklatsch mot knäna.* Rytmisk övn.

Händerna, som i utg. omfatta knäna, föras för varje handklatsch, med fingrarna alltjämt samlade, ett stycke framom knäna för att omedelbart därpå med en smällande klatsch åter beröra dessa.

c) — *handklatsch växelvis framåt och mot knäna.* Rytmisk armövn. i 4 t. m.

På 1:sta till 3:dje t. m. utföras 3 lätta handklatschar framåt i linje med ansiktet. På 4:de t. m. göres en handklatsch mot knäna.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Spänstighetstävlan.**

Sträckryggligg. med händerna stödda mot golvet och handflatorna vända uppåt hastig resning till st. utg. 2 t. m.

På tillsägelse: *»till stående — upp!»* lyftas på 1:sta t. m. benen, sträckta och slutna, uppåt och bakåt över huvudet (se bild 200, mom. a), på 2:dra t. m. svängas benen till-

[1]) Då övningar i fallsitt. utg. förekomma föregås dessa av rytmiskt upprepade växelvisa fällningar och resningar. Detta i motionssyfte.

Lekformer

baka hastigt nedåt under böjn. av knälederna, så att fötterna i krokligg. beröra golvet (bild 200, mom. b). Vid bensvängningen nedåt reses kroppen under hastig armsvängn. framåt-nedåt upp till sitt. utg. (bild 200, mom. c). Händerna anläggas nu mot golvet (handflatorna nedåt) och genom ett kraftigt avtryck med händer, underarmar och fötter fullbordas resningen upp till grundställn. (bild 200, mom. d). Barnen försöka så vitt möjligt resa sig till st. på samma plats, där fötterna vid krokryggligg. berört golvet.



Bild 200.

Hälsa handen. Rytmisk övn.

Ryggligg. utg. med armarna lyfta framåt till rät vinkel mot kroppen. Händerna knutna, handlovarna vända framåt. Benen, slutna och sträckta, lyfta till ungefär rät vinkel.

På tillsägelse föra barnen växelvis vänster och höger fot (eller underben) mot samma sidas hand. Armarna hållas så vitt möjligt orörliga. Benövningen, som kan förliknas vid gång med långa steg, utföres i lugn, jämn takt. Barnen räkna högt *ett, tu,* o. s. v. Se bild 201.



Bild 201.

Den stora lyftbron.

Ryggligg. långsam benlyftn. och sänkn. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Se bild 202.

Bron tänkes bestå av två på mitten förenade avdelningar. Barnen intaga *parvis ryggligg. på golv med fotsulorna lätt stödda mot kamratens.* Armarna hållas utefter sidorna. På lärarinnans utrop: »*vinda upp bron!*» utföra barnen med händerna små illusoriska vevningsrörelser under det de samtidigt lyfta de slutna benen långsamt t. ex. under 8 långsamma t. m. högt uppåt-bakåt för att på tillropet »*bron ned!*» på samma sätt långsamt sänka dem tillbaka till utg. varvid de små vevningsrörelserna med händerna kunna fortsättas men i motsatt riktning. Lärarinnan försöker genom sitt sätt att uttala räkneorden bibringa barnen illusionen av den tunga, massiva järnbron.

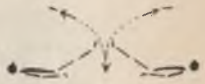


Bild 202.

Lantmätargången. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Barnen intaga *fyrfotasitt. utg.* med händerna så nära fötterna som möjligt. Se bild 203, mom. a. Leken till-

Lekformer går sålunda, att barnen med korta steg förflytta händerna framåt. Härunder uträtas knäna fullt och sätet skjutes uppåt (bild 203, mom. b—c). På 5:te t. m. dragas fötterna genom ett litet jämfota hopp framåt intill händerna varvid knäna böjas och den fyrfotasitt. utg. återtages. På 6:te t. m. paus.

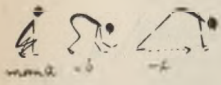


Bild 203.

Harhopp utefter bänk och över låga hinder.

Jmfr harhopp på golv sid. 219, bild 186.

a) — *utefter horisontala bänkar.*

Händerna omfatta vid hoppen bänkkanterna. Vid ändan av bänken resa sig barnen hastigt till stående samt utföra jämfota nedhopp. När färdighet vunnits kunna hoppen utefter bänken, vid ändan av densamma, omedelbart fortsättas på golv.

b) — *mellan tvenne på skulderbredds avstånd från varandra stående bänkar.*

Händerna anläggas på inre bänkkanterna, fötterna på golvet.

c) — *uppför lutande bänk.*

Bänkar, lågt uppvinklade antingen mot ribbstol eller mot bom, plintavsats eller dylikt. I förstnämnda fall sker nedgången längs ribbstolen eller genom fyrfotasitt. stödhopp till sida med starkt uppdragna knän (jmfr fyrfotasitt. stödhopp med uppdragna knän, sid. 518).

Är bänken uppvinklad mot lågt ställd bom kunna nedhoppen utföras såsom st. jämfota djuphopp framåt. Leken kan även arrangeras sålunda att tvenne bänkar uppvinklas mot plintavsats, en bänk på var sida om denna. Barnen förflytta sig med harhopp uppför den ena och, efter omflyttning, ned för den andra bänken.

d) — *över låga hinder.*

Hindren utgöras av lågt ställda höjdmärken, plintavsatser, hoprullade mattor etc.

Spindeln.

Grenfyrfotast. med sätet högt, ben och armar sträckta och händerna åtskilda kapplöpn. i raka banor. Se bild 204.



Bild 204.

I ovannämnda ställn. löpa »spindlarna» framåt till ett bestämt mål under bibehållande för övrigt av utg. oförändrad. Händer och fötter i vilken ordning som helst. Stegen korta och snabba.

Krigsdans.

Gång på stället med knälyftn. under växel armsvängn. uppåt.

På tillsägelse: *Till krigsdans vänster knä och höger arm— lyft!* lyftes vänstra knäet så högt som möjligt uppåt och samtidigt föres den högra knutna handen framåt till slagställn. i höjd med pannan. (Slagställn. se bild 205.) Från denna utgångsställning lyftas växelvis vänster och höger ben och motsatt sidas arm. Det stödjande benets knä fullt sträckt och kroppshållningen käck och god. Inövas efter räkning. I takt utförd göres övningen *a*) *i gångtakt; b*) *under löpning; c*) *under låga sviktlopp på det stödjande benet* (2 hopp på var fot). Utförandet bör präglas av styrka och fasthet.

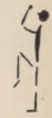


Bild 205.

Riduppvisning i hinderritt. Ledvis i flankuppställn.

Löpn. med hög knälyftn. över hinder — plintavsatser, höjdsnören etc. — vilka redskap uppställas på lämpliga avstånd runt salen. Leken kan stegras på många sätt t. ex. genom att löpningen göres utefter bänkar, uppställda efter varandra. Vid den bortersta bänkändan anbringas ett höjdmärke (omkring 10—25 cm. över bänkhöjden), därjämte utritas på golvet en gräns över vilken nedhoppet sker (»språnget över avgrunden»). Efter fullföljt hopp löpa hästarna vidare. Ritten göres så behärskad och formfulländad som möjligt — bålda riddare tyglande sina rashästar. Samtakten vid den höga knäuppböjningen bör vara god.

Häng. växel knäuppböjn. och bensträckn. Rytmisk övn. Ribbstol.

a) *Cykla.*

På tillsägelse lyfta barnen växelvis vänster och höger knä och utföra med benen rörelser liknande dem, som förekomma vid cykling. Se liknande lekform i ryggligg. utg. 1:sta året, sid. 218, men med den skillnad, att vid åkning utför backe rörelserna avstanna och barnen anlägga fötterna på ribborna, den ena högre än den andra (fötterna hållas stilla på pedalerna).

b) *Trampa vatten.*

Barnen föreställa sig att de på djupt vatten göra de vid detta simsätt bekanta rörelserna. Lärarinnan begagnar bilden till att få in god hållning vid den kraftiga benövningen. »Håll huvudet högt över vattnet!»

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ligg. utg. **Krokryggligg. med fötterna stödda mot golvet benssträckn. och föring uppåt-bakåt till spetsig vinkel i höftleden samt återgång till utg.** Efter kommando 3 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. sträckas benen energiskt bakåt-uppåt; på 2:dra t. m. sänkas benen, alltjämt sträckta och slutna intill golvet (om möjligt utan att beröra detsamma); på 3:dje t. m. sker återgången till utg., varvid fötterna ej få dragas utmed golvet.

Ryggligg. »hälslag» omväxlande med krokryggligg. »tåslag» mot golvet. Rytmisk övn. i 6 t. m. Se bild 206.

Om ryggligg. utg. se noten sid. 224.

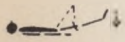


Bild 206.

På de 3 första t. m. göras 3 spänstiga slag med hälarna mot golvet (rörelsebanan kort). Efter det 3:dje »hälslaget» böjas knäna omedelbart så snabbt, att de tre »tåslagen» på 4:de, 5:te och 6:te t. m. kunna utföras med tåspetsarna nära intill sätet. Övningen fortgår rytmiskt en stund i följd.

Långsitt. knäuppdragn. till spetskroksitt. med handfattn. om knäna. Efter kommando. Se bild 207.



Bild 207.

I den långsitt. utg. hållas armarna utefter sidorna med sträckta armbågsleder; handflatorna vila mot golvet, fingerspetsarna framåtriktade; ryggen väl sträckt och huvudet uppburet.

Vid knäuppdragningen, som göres så fullständig och energisk som möjligt, fatta barnen med händerna om knäna och trycka dem upp mot bålen. Fotterna få under övningen icke släpa längs golvet.

Långsitt. simövningar med benen. Se bild 208.

I utg. sitta barnen med ryggen intill ribbstolarna eller mot en bom i lämplig höjd (stöd mot översta delen av ryggen). I sistnämnda fall vinklas armarna över bommen till en fast »hake». Efter en tids övning sitta barnen fritt med bålen obetydligt bakåtfälld och handflatorna stöda mot golvet på sätt som mom. a på bild 208 utvisar. Ben och fötter slutna och sträckta.

Ligg. utg.

För att förbereda de kombinerade rörelserna vid simning utföres övningen efter räkning på följande sätt: på 1:sta och 2:dra t. m. hållas benen stilla med fötterna plantarflekterade; på 3:dje t. m. dragas knäna upp mot bålen, varvid dessa hållas så långt från varandra som möjligt, fötterna slutna och dorsalflekterade (se bilden, mom. b); på 4:de t. m. sträckas benen kraftigt så långt utåt som möjligt med fötterna dorsalflekterade (se bilden, mom. c) varpå fötterna omedelbart plantarflekteras och benen föras inåt till utg.

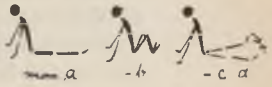


Bild 208.

Spänntåst. knäuppböjn. och sänkn. Rytmisk övn. Se bild 209. Häng. utg.

Stående på tå med ryggen tätt intill ribbstolarna fatta barnen en ribba i sträckhöjd. Ryggen i hela s n längd tätt intill ribbstolen. Vid knäuppböjningen lyftas de slutna knäna med fart och energi så högt upp mot bålen som möjligt, för att därpå omedelbart lugnt och jämnt åter sänkas. Lärarinnan beledsagar övningen med ett högt, energiskt uttalat ***upp,*** *ned*, ***upp,*** *ned.*


Bild 209.

Häng. knäuppböjn. och sänkn. Ribbstol. Fri form. Efter kommando.

a) *1 t. m.*

Knäna lyftas på sätt i föreg. övn. framhållits efter individuell förmåga upp mot bålen för att omedelbart sänkas (1 t. m.).

b) *2 t. m.*

På 1:sta t. m. lyftas de slutna knäna högt upp mot bålen; på 2:dra t. m. sträckas knäna lugnt och behärskat.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Godståget. Rytmisk övn. i 4 t. m.

a) *Krokryggligg. med fötterna förda så långt framåt, att trubbig vinkel i knäleden uppstår, växel fotklappning mot golvet utan att överbenens ställn. rubbas.*

På 1:sta t. m. lyftes vänster fot något och slås omedelbart därpå med en stark smäll mot golvet; på 2:dra, 3:dje och 4:de t. m. upprepas motsvarande fotklappn. med höger,

Lekformer vänster och höger fot, denna gång utan särskild betoning. Det starkt betonade och de därpå följande obetonade momenten framkalla illusionen av tågets rytm. Sedan övningen fortgått en stund i följd beredes barnen nödig vila varpå övningen begynner på nytt, denna gång med höger fot på det starkt betonade 1:sta t. m. Barnen beledsaga övningen med rytmiska *tjuh, tjuh, tjuh, tjuh*-ljud.

b) Krokryggligg. med underbenen i vågplanet benför. i kretsformiga banor framåt.

På 1:sta t. m. sträckas benen något och fötterna (fotsulorna) beröra under den kretsformiga rörelsebanan nedåt golvet med en smäll, varefter benen på 2:dra, 3:dje och 4:de t. m. återföras till utg. Barnen beledsaga övningen med rytmiska *tjuh*-rop såsom i mom. a angivits.

Köra automobil.

Fallkroksitt. utg. Se bild 210.



Bild 210.

I fallkroksitt. utg. hållas armarna framåtlyfta med något böjda armbågsleder och med händerna lätt knutna (barnen föreställa sig att de med händerna omfatta ratten). »Styrningsrörelserna» förevisas (små kretsformiga rörelser med händerna från den ena sidan till den andra). Lärarinnan leder leken under livfulla utrop »passa väl på den mötande bilen»; »tufa i kröken» (barnen trycka med handen på den fingerade signalapparaten under högljutt »tutande»); »där är kor på vägen, använd handbromsen» (barnen släppa med ena handen taget om ratten, sträcka armen under lindr. ryggfälln. framåt och göra den vid handbromsning förekommande armrörelsen för att omedelbart därpå återgå till den fallsitt. utg.); »hög backe, växla» (växlingen utföras sålunda, att barnen sträcka det ena benet framåt till ett lätt hälslag mot golvet varefter benet omedelbart åter föres tillbaka till kroksitt.). För att giva barnen nödig vila och omväxling stannas bilen emellanåt t. ex. för intagande av bensin. Barnen stiga ur, »bensinslangen tillkopplas», och de för handpumpning karakteristiska rörelserna då vevstaken föres från sida till sida (i stora banor) utföras. Barnen stå härvid i bredgrenst. utg. med de knutna händerna, som föreställas omfatta vevstaken, lyfta framåt i linje med ansiktet. De fast knutna händerna hållas den

ena på den andra. I denna utg. utföres sidböjn. från sida till sida under motsvarande armföring från den ena sidan till den andra. Lekformer

En intresserad lärarinna kan på många olika sätt variera leken och därigenom även bli i tillfälle att giva barnen mångsidig rörelse och motion.

Motorbåten.

Fallkroksitt. växelfotklappning mot golvet under kretsformiga rörelser med händerna framför bröstet. Rytmisk övn.

I den fallkroksitt. utg. äro händerna vinklade tvärs över och ett stycke framom bröstkorgen, händerna knutna.

Barnen avbilda den snabbt accelererande motorn på följande sätt: med fötterna (hälarna) göras växelvisa fotklappningar mot golvet i hastigt tempo, medan händerna samtidigt utföra små kretsformiga rörelser (nystningsrörelser) i samma snabba tempo.

För att giva nödig vila och omväxling avbildas den sedvanliga motorstrejken. Fot- och armrörelserna förlångsammas och upphöra snart helt och hållet. Båten glider en stund framåt av farten — barnen sitta orörliga i kroksitt. utg. Härefter begynner leken på nytt.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Knäsitt. ryggfälln. bakåt under enkla armövningar. Sitt. utg.
Efter kommando.

Jmfr knäsitt ryggfälln. bakåt, 1:sta året, sid. 227.

a) Böj— under armvickn.

Vickningarna börja på tillsägelse innan ryggfällningen kommenderats och fortfara i oavbruten följd under fällningen och resningen intill dess tillsägelse att upphöra gives.

Om armvickn. se närmare 1:sta året, sid. 63.

b) — med handklatsch och armböjn Rytmisk övn. i 3 t. m. Se bild 211.

På 1:sta t. m. utföres i den knäsitt. utg. en handklatsch framåt i linje med ansiktet; på 2:dra t. m. fälles kroppen lindr. bakåt under det armarna intaga böjställn.; på 3:dje t. m. förbliva barnen i böjfallknäsitt. utg. På följande 1:sta t. m. reses kroppen till lodplanet under handklatsch; på 2:dra t. m. fälles kroppen bakåt o. s. v.



Bild 211.

Sitt. utg. **Fallkroksitt. (lindr.) med handstöd enkel och dubbel fotklappn. mot golvet.** Rytmisk övn.

Sedan i kroksitt. utg. lindr. ryggfällning kommenderats och ställningens form granskats, vidtar, på tillsägelse, den rytmiska benövningen.

a) — med händerna omfattande knänas främre sida växel fotklappn. mot golvet.

Vid fotklappningen lyftas växelvis v. och h. fot så högt det går utan att utg:s form förvanskas, för att omedelbart därpå med ett smällande slag med fotbladet åter sänkas mot golvet. Då vänster fot lyftes sänkes höger och tvärtom. Under övningen, som sker i livlig takt, försöka barnen, under bibehållandet av ett stadigt grepp om knäna hålla ryggen lång och rak och huvudet väl tillbakafört.

b) — med handstöd i knävecken fotklappn. Se bild 212.

Händerna omfatta med ett stadigt grepp överbenens undre sida nära intill knäna.



Bild 212.

Båda fötterna lyftas samtidigt för att omedelbart därefter åter sänkas med ett lätt och spänstigt tåslag mot golvet. Övningen kan bäst förliknas vid underbenspendling framåt och tillbaka eller vid lätta »ackordslag» med tåspetsarna. Höftledsvinkeln förblir alltjämt oförändrad, likaså kroppshållningen.

Knäst. utg. **Knäst. lindr. ryggfälln. bakåt.** *(Fallknäst. utg.)* Efter kommando.



Bild 213.

Under god huvud- och kroppshållning fälles bålen lång och rak från knälederna lindrigt bakåt. Höftlederna alltjämt väl sträckta. Se bild 213. Uppresningen sker på motsvarande sätt.

a) — med armarna i böjställn.

Under fällningen iakttages, att barnen icke förändra armarnas ställning (föra armbågarna framåt eller trycka dem intill kroppens sidor).

b) Böjfallknäst. huvudvridn., huvudnickn., handklatsch mot överbenens yttre sida, m. fl. små rörelser, avseende att uppöva frigjordheten under fallknäst. utg. och öka uthålligheten. Jmfr noten sid. 228.

Exempel: »Vrid huvudet lätt från den ena sidan till den andra.» — »Nicka med huvudet utan att föra halsen framåt.» Om handklatsch jmfr samma övn. i knäsitt. 1:sta året sid. 227. Knäst. utg.

Övningar i stupfall. utg.[1]) med sätet högt. Stupfall. utg.

a) — huvudfälln. framåt och nackresn. Efter kommando.

Utg. (bild 214) intages antingen från *knäfyrfotast.* genom sträckn. av knälederna eller från *fyrfotasitt.* genom ett litet jämfota hopp bakåt, i båda fallen utan att händernas stödyta rubbas. Rygg och nacke långa och raka, skuldrorna tillbakaförda, benen sträckta, hälarna lyfta. Böjningen i höftlederna mer eller mindre stor, beroende på fötternas avstånd från händerna.



Bild 214.

I denna utg. utföres på kommando huvudfälln. framåt med indragen haka och huvudresning med lång nacke.

b) — svikthopp utåt och inåt. Rytmisk övn.

Hoppen utföras lätt och elastiskt på tåspetsarna samt utan att det inbördes avståndet mellan händer och fötter förändras.

---

[1]) *Stupfallande med sätet högt* och *fyrfota st. med långt avstånd mellan händer och fötter* stå varandra nära till yttre form och utseende. Skillnaden i terminologi är likafullt berättigad på grund av följande olikheter:

Vid *stupfall.* vilar kroppstyngden till större delen på armarna, vid *fyrfotast.* däremot jämnt över händernas och fötternas stödyta. Vid *stupfall.* stöda endast tåspetsarna mot golvet medan hälarna äro lyfta, vid *fyrfotast.* stöda fötterna i hela sin längd mot golvet. Vid *stupfall.* är sålunda avståndet mellan händer och fötter så stort att hälarna icke kunna sänkas i golvet utan att armarnas vinkelräta ställning förloras (utan att kroppstyngden till stor del överföres från händerna).

Små *undantag,* då det gäller fyrfotast. utan fordran på att hälarna skola beröra golvet förekomma likvisst vid endel lekformer.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

»Mäta golvet fyrfota.»

Fyrfotast. förflyttn. framåt i 3 t. m. Leken utföres ledvis från vägg till vägg. På 1:sta t. m. flyttas vänster hand ett kort stycke framåt; på det 2:dra flyttas höger hand framåt i jämbredd med vänster och på axelbredds avstånd från densamma, hälarna lyftas samtidigt från golvet; på 3:dje t. m. dragas båda fötterna, genom ett kort och lätt hopp, framåt. Vid följande förflyttning börjar höger hand o. s. v. Lärarinnan räknar takten högt. Barnen lägga på minnet med huru många hopp de nått målet. (Om fyrfotast. utg. se bild 187 sid. 220.)

Fyrfotast. förflyttn. framåt, motsatt sidas hand och fot. 2 t. m.

På 1:sta t. m. flyttas vänster hand och höger fot så långt framåt som möjligt (foten, med hälen lyft, flyttas nära intill den orubbade handen); på 2:dra t. m. utföras motsvarande rörelser med andra sidans hand och fot. Armarna förbliva under förflyttningen sträckta, varemot det ben som förflyttas starkt böjes; sätet högt. Se bild 215.



Bild 215.

Den envisa åsnan.

Fyrfotast. förflyttn. framåt; fyrfotast. hopp på stället med högt uppdragna knän. Se bild 216.

Utföres i överensstämmelse med föreg. övn. men med den skillnad, att rörelsen efter några stegs förflyttn. framåt avstannar. Lärarinnan utropar: *»åsnan envisas!»* varvid barnen utföra jämfota hopp på stället med högt uppdragna knän. Kroppstyngden vilar vid hoppet helt på händerna, knäna och höftlederna hållas starkt böjda och blicken oavvänt framåtriktad. (Jmfr stödhopp, 1:sta året, sid. 518.) Efter detta lilla mellanmoment fortsättes åter förflyttningen framåt.



Bild 216.

Kamelerna.

Lekformer

Grenfyrfotast. förflyttn. framåt.

»*Kamelerna lastas.*» Stupknäfyrfotasitt. med underarmar och händer vilande mot golvet, armbågarna nära intill knäna och på något mera än skulderbredds avstånd från varandra, händerna riktade rakt framåt. Se bild 217, mom. a.

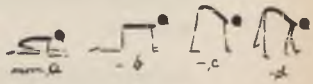


Bild 217.

»*Kamelerna resa sig upp.*» Resn. till knäfyrfotast. (mom. b); tåspetsarna vikas mot golvet, knäna sträckas och sätet höjes till fyrfotast. utg. (mom. c); fötterna föras något utåt från varandra.

»*Karavanen i rörelse.*» Med fullt sträckta ben och armar och med sätet alltjämt högt röra sig kamelerna framåt i långsamt tempo och under iakttagande av att samma sidas »fram- och bakben» flyttas samtidigt. Genom att kroppstyngden växelvis vilar på vänster och höger sida ger förflyttningen illusionen av kamelens vaggande gång. Bild 217, mom. d. Leken utföres helst *på utryckta led i raka banor;* vid salens motsatta vägg göres ledvis mottåg (om mottåg se 1:sta året, sid. 409).

Vem sparkar högst?

a) Sidmotst. med handen stödd mot ribbstol, bom eller vägg.

På tillsägelse svänga barnen under ett livligt »*hej*»-rop vänster ben framåt-uppåt så högt det går utan att bålens lodräta ställning förändras eller det stödjande benets knä böjes, varefter benet omedelbart åter tyst sänkes mot golvet. På ny tillsägelse upprepas svängningen en (två, tre) gånger med samma ben, varefter ombyte sker. Efter helomvändning utföres övningen på nytt i tur och ordning med vartdera benet.

Barnen uppmanas att fästa sig vid huru högt foten vid bensvängningen når utan att kroppen lutas över. (»Huru högt sparkade du? Var det till höft-, bröst- eller pannhöjd?»)

b) Halvspännhalvräckst. vid ribbstol. Se bild 218.

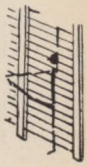


Bild 218.

St. med slutna fötter och ryggen tätt intill ribbstolen fatta barnen med v. hand underifrån en ribba så högt som möjligt och utan att skuldror och rygg lossa från ribbstolen. Högra handen lyftas framåt (framuppåt) med handflatan vänd nedåt. På tillsägelse svänga barnen v. ben (motsatt

Lekformer sidas ben) mot den framåt (framuppåt) lyfta handen under försök att nå densamma utan att kroppen vrides eller dess ställning för övrigt rubbas och utan att den lyfta handen sänkes. Omedelbart därpå sänkes foten tyst mot golvet. Övningen upprepas några gånger i följd med samma ben, varefter den spännst. utg. växlas. Om tävlingsmomentet se mom. a.

Automobilhjulet med kätting.

Häng. knäuppböjn. och bensträckn.

Hjulets gång avbildas genom hög knäuppböjn., bensträckn. framåt och bensänkn., varvid fötterna komma att beskriva en cirkelformig bana. Kättingens rassel emot marken återgives sålunda, att fötterna vid bensänkningen lätt slå emot ribbstolen.

Skomakarsymaskinen.

Krokhäng. knästräckn. och knäuppböjn. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Barnen föreställa sig, att de tätt slutna benen bilda den grova nålen i skomakarsymaskinen. Det tunga arbetet återgives genom att barnen i krokhäng. utg. på 1:sta t. m. sträcka benen nedåt för att på 2:dra t. m. åter höja dem till krokhäng. utg. Långsam, »tung» takt. Benen hållas under övningen alltjämt tätt tryckta intill varandra och med fotlederna väl sträckta (nålens spets). Barnen beledsaga övningen med ett långsamt och »tungt» uttalat *s-i-c-k-k-h*, *s-i-c-k-k-h*.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ligg. utg. **Ryggligg. utg. med benen obetydligt lyfta hälslag mot golvet, på bestämt t. m. benlyftn. uppåt-bakåt.**

Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Se bild 219.

Om ryggligg. utg. se noten sid. 224.

I ligg. utg. med händerna lätt stödda mot golvet och de slutna, väl uträtade benen obetydligt lyfta utföres på kommando exempelvis tre hälslag mot golvet; benen återstudsa efter varje slag uppåt ungefär till samma höjd som vid utg. Efter det 3:dje hälslaget lyftas benen på 4:de t. m.

så högt bakåt-uppåt, att sätet höjes från golvet. På särskilt kommando sänkas bål och ben behärskat och tyst mot golvet under hög räkning t. ex. till 8. Lärarinnan (och barnen) räkna högt *ett, tu, tre* (vid hälslagen) — ***fyyr*** (vid benlyftningen). För att få hälslagen spänstiga och återstudsande få barnen tänka sig, att fötterna träffa ett fjädrande underlag. Ligg. utg.

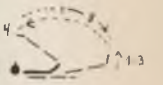


Bild 219.

Spännligg. hög benlyftn. Ribbstol. Se bild 220.

Barnen intaga ligg. utg. på golv på armslängds avstånd från ribbstolarna. Händerna omfatta på axelbredds avstånd underifrån en av de nedersta ribborna. På kommando lyftas benen slutna och sträckta, intill dess att tåspetsarna beröra en ribba så högt uppe som möjligt. Sätet och ryggradens ländel komma härigenom att lyftas mer eller mindre högt från golvet, beroende på barnens förmåga att med tåspetsarna beröra en mer eller mindre högt belägen ribba. Sänkningen sker långsamt och behärskat, först sänkes bålen i hela sin längd, därefter småningom benen.



Bild 220.

Då övningen är en kraftig rörelse för uträtandet av svankrygg upptages den redan detta år till användning. För svaga barn, som till en början icke med egen muskelkraft förmå utföra rörelsen, användes hjälp av kamrat. Denna intar knäsitt. utg. på rörelsetagarens högra sida och anlägger sin vänstra hand på den sistnämndas mage samt den högra under hennes ben — nedanom knäna — hjälpande henne vid benlyftningen samt kontrollerande formen.

Halvspetskroksitt. växel knäuppböjn. och sträckn. Efter kommando. Sitt. utg.

I långsitt. utg. uppvinklas det ena knäet så högt mot bålen som möjligt, hela fotsulan kommer härvid att vila mot golvet. Samma sidas hand omfattar knäet, den andra armen hålles utefter sidan med handen lätt vilande mot golvet. Bålen väl sträckt och i lodplanet, huvudet tillbakaförd. I denna ställning utföres på kommando växelvis enkel knäuppdragn. och bensträckn. Se bild 221. Vänster knä böjes samtidigt som höger sträckes och tvärtom. Jmfr för övrigt långsitt. knäuppdragn. 2:dra året sid. 232.



Bild 221.

Sitt. utg. **Spetskroksitt. med händerna om knäna bensträckn. till långsitt.** 2 t. m. Efter kommando, senare rytmiskt.

a) — bensträckn. under armlyftn. utåt med knutna händer. Kroppens hållning god. Vid bensträckningen »flyga» armarna med kraft och spänstighet utåt.

b) — bensträckn. under ryggfälln. och böjn. framåt till stuplångsitt.



Bild 222.

Vid ryggböjningen framåt föras armarna utåt till fingerberöring mot golvet. Handleder och fingrar väl sträckta; fingerspetsarna beröra golvet så långt utåt som möjligt. Se bild 222.

Övningar i spännsitt. Ribbstol.

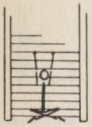


Bild 223.

Sitt. utg. intages med sätet så *nära* intill ribbstolen som möjligt. Barnen fatta underifrån en ribba i sträckhöjd varvid de nästan »hänga» i armarna. Huvudet väl uppburet, ryggen i hela sin längd vilande mot ribbstolen. Se bild 223.

a) Spännkorssitt. växl. av vänster och höger ben framför. 2 t. m. Efter kommando.

Utan att kroppen eller huvudet avlägsnas från ribbstolen göres på kommando fotväxling i den spännkorssitt. utg.

b) Spännlångsitt. växel benlyftn. i långsam gångtakt. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I utg. beröra benen så gott som i hela sin längd golvet. På tillsägelse börjar benövningen i långsam gångtakt, varvid vänster och höger ben fullt sträckta turvis lyftas obetydligt. Ryggen hålles alltjämt tätt intill ribbstolen; huvudet väl uppburet.

Häng. utg. **Häng. knäuppböjn.** Ribbstol. 2 t. m. Efter kommando; senare efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

I häng. utg. lyftas på kommando knäna, slutna och med underbenen lodräta, så högt upp mot bålen som möjligt. Sänkningen, som utföres på särskilt kommando, göres lugnt och behärskat. Senare utföres knäuppböjn. och sänkn. rytmiskt, exempelvis 3 ggr i följd, varefter barnen stanna i krokhäng. utg. Hög räkning *ett och tu och* ***tre-e.*** Före upprepningen beredes barnen tillfälle till en kort vila, varvid de på kommando stiga ned från ribbstolarna.

Häng. benlyftn. och sänkn. 3 ggr i följd — »tretakts-lyftn.» Fri form. Häng. utg.

På 1:sta t. m. lyftas de slutna benen obetydligt framåt, för att omedelbart åter lugnt och behärskat sänkas intill ribbväggen; på 2:dra och 3:dje t. m. upprepas samma lyftning, vardera gången högre än föregående gång, varefter stående på ribba intages såsom vilställning. Barnen räkna under övningen högt: *ett och* ***två*** *och* ***tre-e***.

Stupfall. med sätet högt fotflyttning. Stupfall. utg.

Om utg. jmfr 2:dra året, sid. 237.

a) — enkel fotflyttn. framåt och tillbaka till utg. 2 t. m. Efter kommando, senare rytmiskt.

Foten flyttas på 1:sta t. m. framåt med tåspetsen nära intill samma sidas hand, härvid böjes knäet. Se bild 224. Kroppens och armarnas ställning oförändrad. På 2:dra t. m. flyttas foten tillbaka till utg. Rytmiskt utförd göres fotflyttningen bestämt antal t. m. i följd, först med det ena, därefter med det andra benet.



Bild 224.

b) — enkel fotflyttn. framåt och jämfota hopp. Efter kommando; senare efter kommando 4 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. flyttas vänstra foten obetydligt framåt utan att knäet böjes; på 2:dra t. m. flyttas högra foten i överensstämmelse härmed intill den vänstra; på 3:dje t. m. utföres ett spänstigt och lätt jämfota hopp på stället; på 4:de t. m. ett kort hopp tillbaka till utg. Se bild 225.



Bild 225.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Hästarna galoppera. Rytmisk övn. Lekformer

Krokryggligg. med fötterna stödda mot golvet växelvis lyftning och sänkning av fötterna utan att överbenens ställning nämnvärt förändras. Övningen utföres i den för hästgaloppad karakteristiska snabba takten. Härvid sänkas fötterna vid de betonade taktdelarna ***ett*** (v.) *och* (h.) ***två*** (v.) o. s. v. med ett smällande slag mot golvet.

Kappkörning i släde.

Krokfallsitt. växel fotlyftn. och sänkn. Rytmisk övn. Se bild 226.

Lekformer



Bild 226.

Barnen utföra leken parvis. Den ena föreställer en kappkörningshäst, den andra körkarlen sittande i sin smäckra släde — krokfallsitt. med händerna framåtlyfta och stadigt omfattande tömmarna. På given signal sker starten. Hästarna sätta av i trav (löpn. på stället med fotuppböjn. bakåt eller knäuppböjn. enligt fritt val). För att giva även den körande illusionen av farten utför denna i löpningens takt fallkroksitt. växel fotlyftn. och sänkn., för varje gång isättande tåspetsarna med ett slag mot golvet. — Den korta slädens guppande upp och ned vid ojämnheter på vägen kan även återgivas genom att barnen i fallkroksitt. hastigt lyfta båda fötterna från golvet för att åter omedelbart sänka dem, och i takt med fötternas lyftande samtidigt med armarna göra små dragrörelser mot kroppen. Vid det rytmiska utförandet sker »guppningen» på bestämda t. m.

Kinesgubbarna.

Motkroksitt. växl. mellan ryggfälln. bakåt och framåt. Rytmisk övn. i 8 t. m.

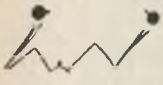


Bild 227.

Parvis motkroksitt. med fotbladen stödda mot varandra, överarmar och armbågar stadigt intill kroppen, underarmarna böjda uppåt, händerna lätt knutna med pekfingrarna sträckta uppåt. Se bild 227.

På 1:sta t. m. fäller den ena av kamraterna kroppen bakåt under bibehållandet av lång och rak rygg och huvudet uppburet, den andra gör samtidigt ryggfälln. och -böjn. framåt. På 2:dra till 4:de t. m. förbliva barnen i denna ställning. Vid bålens fällning bakåt utföres samtidigt den vid »kineslekar» så vanligt förekommande föringen av händerna med pekfingrarna bakåt; vid fällningen framåt motsvarande rörelse med pekfingrarna riktade nedåt (ab- och adduktion i handleden). På 5:te t. m. växlas utg. framåt och bakåt.

Övningen kan lämpligast utföras under sång till den kända melodien »Kinas kejsare red så grann».

Blåsbälg. Ribbstol.

Motlångsitt. vid ribbstol med knäna obetydligt böjda och fötterna stödda under ribba, växelvis ryggfälln. till golvet och resn.

Barnen indelas i ettor och tvåor. Ettorna intaga vid lekens början ryggliggande, tvåorna motlångsitt. med knä-

lederna obetydligt böjda. Vid övningen, som fortgår rytmiskt i lugn och jämn takt, växla ettor och tvåor utg. Resningen försiggår under hörbar utandning, vilket avser att avbilda blåsbälgens pustande. Barnen tillsägas att försöka göra övningen lugnt och med god hållning. (Vid fällningen kommer huvudet först mot golvet och vid resningen sist upp från detsamma.) Påminnelser sådana som: ryggen lång, bröstet får ej bukta fram mera än vid vanlig grundställning, m. fl. dylika givas under leken. Lekformer

Kapprodd. Bänk. Se bild 228.

I ridsitt. utg. på bänk fälles bålen framåt till stupsitt. med armarna lyfta framåt, händerna knutna (fattning om årorna). Ryggen lång och rak, huvudet tillbakafört, hakan lätt indragen. Se bilden, mom. a. Rodden försiggår i 4 t. m. På 1:sta t. m. fälles bålen med god hållning och utan att fötternas bas rubbas bakåt, händerna dragas härvid kraftigt intill bröstet, armbågarna utåtriktade. Se mom. b. På 2:dra t. m. förbliva barnen i den fallsitt. utg. (paus). På 3:dje t. m. göres ryggresning och fällning framåt under armsträckning till utg. På 4:de t. m. paus. Övningen fortgår rytmiskt i lugn, jämn takt under hög räkning.

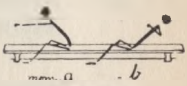


Bild 228.

Undervisningsexempel: Efter en kort beskrivning av de långa, smäckra kapproddsbåtarna och den ordning, precision och kraft som roddarna måste ådagalägga, instrueras utgångsställningen och rörelserna vid rodd. På tillsägelse *färdiga!* intages utg. På tillsägelse *nu!* vidtager rodden. Med kraftiga årtag drives båten framåt.

Lärarinnan bör genom sin röst och sättet att undervisa framkalla illusionen av båtens fart, den friska stämningen under rodden etc.

Roddlekarna måste, såsom alla lekövningar, synnerligast vid upprepning, göras omväxlande och »nya» för barnen. En liten förändring, t. ex. målet för en roddtur, båtens färd i lugnväder eller i storm, något äventyr på resan, etc., är tillräcklig att höja barnens lust och sporra deras energi. Såsom exempel på dylika omväxlingar kan nämnas kapprodd i långa, smäckra kapproddsbåtar eller en roddfärd med de i vårt land fordom allmänt använda väldiga kyrkbåtarna. Dessa hade ända till 20 par åror, vilka voro så långa

Lekformer

och tunga att varje roddare endast kunde hantera en av dem. Byns »äldste» satt vid styret och honom måste alla ovillkorligen lyda. (Kyrkbåten framställes av två, ett stycke från varandra parallellt löpande bänkar. En pall eller en låg stol, ställd mellan bänkändarna, utgör styrmannens plats.) Ordningen vid in- och utstigningen, liksom under hela färden, måste vara mönstergill. På tecken av lärarinnan kommenderar styrmannen: *Väl rott!* Rodden upphör, alla vila på årorna. *Årorna—in! ett! tu!* »Manskapet» griper var sin åra med båda händerna och lyfter den lodrätt uppåt (stillasitt. med händerna halvt uppåtlyfta), härefter nedläggas årorna i båten. *Upp att stå — nu!* Alla resa sig till st. utg. på bänkarna. *Helt om! Hoppa i land — nu!* I tur och ordning hoppa roddarna från båtens för i land. (»Stranden» betecknas genom ett utritat streck.)

Sidsitt. på bänk, knälyftn. till sidsitt. på bänkens andra sida. Rytmisk ben- och bålövn.

Övningen, i och för sig av mindre betydelse, kan användas såsom omväxling mellan andra på bänk tagna rörelseformer.

Den *sidsitt. utg.* intages från ridsitt. genom att ena benet föres över till bänkens andra sida. Ben och fötter slutna. knäna böjda såsom vid ridsittande. Händerna omfatta bänkkanterna tätt bakom sätet. På kommando lyftas de slutna fötterna snabbt och lätt, under lindr. ryggfälln, bakåt, över till bänkens andra sida och fötterna nedställas tyst med tåspetsarna i golvet. Utföres senare rytmiskt i lugn takt under räkning *ett och tu och ett* o. s. v. Räkneordet utsäges då fötterna träffa golvet, bindeordet *och* under själva lyftningen.

Skjutkamp.



Bild 229.

Barnen stå uppställda mitt i salen på två mot varandra vända frontled. De motst. kamraterna ställa vänster ben framåt med knäet böjt såsom vid utfall och fatta varandra med överarmgrepp. Se bild 229. På givet tecken försöka de kämpande skjuta varandra över till motsatt vägg eller över en på golvet utmärkt gränslinje.

Stupfall. med sätet högt, med handen hälsa knäet. Lekformer

Avståndet mellan händer och fötter i den stupfallande utg. så långt som möjligt utan att ställningens grundkaraktär förändras. På tillsägelse: *vänstra handen till hälsning — nu!* lyftes v. hand utan att ställningen för övrigt ändras och föres med handklatsch mot v. knä, varefter den omedelbart föres tillbaka till utgångsplatsen. Se bild 230. Rörelsen upprepas på samma sätt med höger hand. Senare utföres densamma rytmiskt, växelvis med vänster och höger hand under hög räkning: *ett och tu och ett och tu.*



Bild 230.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ryggligg. benlyftn. och sänkn. i korta rörelsebanor (hälslag) under benföring växelvis åt vänster och höger. Ligg. utg.

Rytmisk övn. i 4 t. m. Livlig takt.

I ryggligg. utg. med armarna utefter sidorna eller utåtlyfta och handflatorna vilande mot golvet, växelvis lyftas och sänkas de slutna fötterna under spänstiga slag mot golvet (ackordliknande slag).

På 1:sta t. m. göres slaget på den plats fötterna intaga i utg.; på 2:dra t. m. ett kort stycke till vänster; på 3:dje t. m. åter rakt framåt; på 4:de t. m. ett kort stycke till höger. Kroppen förblir under övningen fullt stilla.

Krokryggligg. med fötterna stödda mot golvet bensträckn. till 45°:s vinkel bestämt antal ggr i följd samt bensänkn. Efter kommando bestämt antal t. ex. 8, t. m. i följd.

I den krokryggligg. utg. sträckas på 1:sta t. m. benen utan att överbenens läge förändras, omedelbart därpå sänkas fötterna åter mot golvet till utg. Se bild 231. Sträckningen och sänkningen upprepas ytterligare tre ggr. Barnen räkna härvid högt *ett och två och tre och fyr*, för varje sträckn. uttalande räkneordet, medan bindeordet *och* utsäges vid fötternas beröring med golvet. Den sista sträckningen göres på räkneordet *fyr*, varefter benen fullt sträckta långsamt sänkas under fortsatt räkning *fem och sex och sju.* På *sju* beröra fötterna golvet, på *åtta* böjas benen åter till utg. På kommando vidtager serien på nytt.

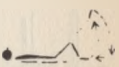


Bild 231.

Sitt. utg. **Knäsitt. lindr. ryggfälln. bakåt under enkla armövningar.** Efter kommando; senare rytmiskt bestämt antal ggr i följd.



Bild 232.

Exempel på sammansättningar:

a) Böj— under armsträckn. utåt med knutna händer.

Under det bålen med bibehållen god hållning lugnt fälles bakåt sträckas armarna i fällningens sista moment långsamt utåt (handlovsidan uppåt). Resningen sker på motsvarande sätt med armböjn. under resningens sista moment. Se bild 232.

Rytmiskt göres övningen i långsam takt exempelvis tre ggr, varefter barnen stanna i *famnfallknäsitt. utg.* Härvid är att märka, att de två första fällningarna och resningarna göras med armarna i böjställn. medan dessa först vid tredje fällningen sträckas utåt. Lärarinnan och barnen räkna legato *ett och två och* ***tre e e e.***

b) — under långsam armlyftn. utåt med knutna händer.

I utg. hållas armarna utefter sidorna. Utan att axlarna höjas lyftas armarna lugnt utåt. Då ryggfälln. utföres rytmiskt t. ex. 3 ggr i följd lyftas armarna utåt först vid den 3:dje fällningen. Om räkningen jmfr mom. a.

Före och efter fällningen kontrolleras ställningen ofta. Jmfr småkontrollerande rörelser del I, uppl. 1, sid. 295; uppl 2 sid. 231.

Böjmotkroksitt. ryggfälln. bakåt till krokligg. på golv. Stöd för fötterna. Ribbstol. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Se bild 233.



Bild 233.

Böjkroksitt. intages på golvet framför ribbstolarna med de slutna fötterna fästa under nedersta ribban, knäna uppvinklade mot den fullt lodräta bålen. Hållningen såsom vid grundställning.

a) Efter kommando.

Bålen fälles med bibehållen god hållning och huvudet tillbakaförd lugnt bakåt till krokryggliggande, varvid kroppen avslappas så att skuldror och rygg »mjukt» vila mot golvet. På nytt kommando göres resningen med så lång och rak rygg som möjligt. Svagare barn kunna hjälpa till med händer och underarmar.

b) 3 ggr i följd; stanna i krokryggligg. Sitt. utg.

Första och andra fällningen göres i kort rörelsebana, vid den tredje fällningen föres kroppen lugnt bakåt ända ned till krokryggligg. utg. Lärarinnan och barnen räkna högt *ett och tu och tre e e.* Resningen göres på särskilt kommando.

c) 3 ggr i följd; stanna i djupare fallkroksitt.

Övningen göres i överensstämmelse med mom. b utom den 3:dje fällningen, som icke går ända ned till golvet utan avstannar i något djupare fallkroksitt. utg. I denna ställn. utföres på tillsägelse huvudvridn. växelvis från v. till h. t. ex. under 6 t. m. Resningen utföres på särskilt kommando.

Kontroll av frigjordheten; jmfr föreg. övn.

Tvärsitt. ryggfälln. bakåt. Bänk; handfattn. om främre kanten. Efter kommando.

Sitt. utg. intages på bänkens främre hälft, knäna böjda till trubbig vinkel, fötterna slutna och med fotsulorna stadigt tryckta mot golvet. Händerna omfatta bänkens främre kant tätt intill kroppens sidor. Se bild 234. Fällningen, som utföres på kommando långsamt och under god hållning, göres så djupt det går utan att ryggen rundas eller huvudet skjutes fram. Resningen utföres på motsvarande sätt



Bild 234.

Senare utföres övningen bestämt antal ggr i följd under lindr. ryggfälln., varefter barnen stanna i något djupare fallsitt. utg., vilken ställning till form och frigjordhet kontrolleras. (»Vrid huvudet hastigt från vänster till höger.» »Nicka lätt med huvudet» o. s. v.)

Knäst. lindr. ryggfälln. bakåt och resn. Rytmisk övn. i bestämt antal t. m. Knäst. utg.

Med rak rygg och utan känsla av spänning i hals, skuldror, armar och bål växelvis fälles och reses bålen. Rörelsen försiggår i knälederna. Fällningen, till en början liten göres lugnt och »mjukt»; höftlederna alltjämt fullt uträtade. Lärarinnan räknar med »sångbar» och mjuk ton (legato) *ett och tu och tre* o. s. v. (Skarpt och för hastigt uttalade räkneord bidraga ofta, i synnerhet vid en övning så pass vansklig att ut-

Knäst. utg. föra rätt som i frågavarande, till att förvanska formen; under fällningen tillkommer nämligen lätt en skarp böjning [knix] i ryggradens rörligaste punkt — förbindelseleden mellan bröst- och ländregionen.)

Fällning och resning göras exempelvis tre ggr i följd; vid den tredje fällningen stanna barnen i fallknäst., då form och frigjordhet kontrolleras.

a) — ryggfälln. och resn. med handstödkontroll.

Jmfr del I, uppl. 1, sid. 264 B 1, bild 11—12, uppl. 2 sid. 204 B 1, bild 16—17.

b) — med armarna i böjställning.

c) — under armböjn. Efter kommando i 2 t. m.

Armböjningen, som göres »mjukt» och i långsamt tempo, utföres i fällningens sista moment. På samma sätt föras armarna under resningens sista moment rakaste vägen lugnt intill sidorna.



Bild 235.

Böjfallknäst.[1]) lätta huvud- och armrörelser. Se bild 235.

Sedan god utg. intagits (icke djup fälln.) kommenderas t. ex.:

a) — huvudvridn. från sida till sida. Rytmiskt.

b) — armvickn. Rytmiskt.

Jmfr böjfallknäsitt. armvickn. 1:sta året sid. 227.

c) — växl. mellan 3 lätta slag mot överbenens yttre sida och armböjn. Efter kommando 4 t. m. i följd.

Stupfall. utg. **Fyrfotast. handgång framåt till stupfall. med sätet högt.**

Från den fyrfotast. utg. med händerna så nära fötterna förmågan medgiver, flyttas händerna med korta, tysta steg framåt. Härunder lyftas hälarna. Handflyttningen sker så långt framåt, att barnen icke mera förmå sänka hälarna mot golvet utan att den till stor del på händerna vilande kroppstyngden överföres till fötternas stödyta. Rygg och nacke väl uträtade, sätet högt.

I den stupfallande utg. med sätet högt göras *lätta huvudrörelser* (huvudfälln. framåt och resn., huvudvridn. från sida till sida) och *små jämfota hopp.*

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid 228.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Grodan hoppar.

Fyrfotasitt. ett högt hopp under förflyttn. framåt. Efter kommando.

Barnen känna väl till grodornas förmåga att med tillhjälp av bakbenen göra långa och höga skutt. Vid återgivandet av lekformen lägges sålunda huvudvikten vid ett kraftigt avtryck med fötterna, om också händernas avtryck icke får försummas. Leken, som utföres på kommando, börjar med ett sviktande avtryck med händerna omedelbart åtföljt av knäledernas snabba fjädring och fötternas kraftiga avtryck. Kroppen slungas högt framåt-uppåt, varvid bålen reses i det närmaste till lodplanet. Händerna hållas vid »flykten» utåt-uppåtlyfta för att vid nedhoppet till huksitt. åter lätt stödja mot golvet. Efter det starka flyktmomentet uppåt göres nedhoppet sålunda, att fötterna beröra golvet ett ögonblick före händerna. Kroppstyngden är jämnt fördelad över fötternas och händernas stödyta. Se bild 236.

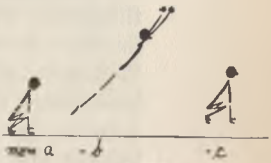


Bild 236.

Tigergång.

I *fyrfotasitt. utg.* flyttas vänster hand ett gott stycke framåt och sättes i golvet med fingerspetsarna framåtriktade, samtidigt föres vänster fot så långt bakåt att knäleden är fullt uträtad och endast tåspetsen stöder mot golvet. Ryggen uträtad och sätet lågt. Se bild 237. I denna utg. utföres »tigergången» i 2 t. m. På 1:sta t. m. flyttas vänstra foten intill samma sidas hand och omedelbart därpå högra handen så långt som möjligt framåt; på 2:dra t. m. sker motsvarande förflyttn. med höger fot och vänster hand. Tigergången sker smygande och ljudlöst. Lärarinnan räknar tidmåtten med viskande stämma. Leken utföres till en början på frontled i raka banor, senare på flankled runt salen eller i bukter längs utsatta märken: »tigrar i djungeln».

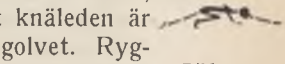


Bild 237.

Lekformer **Kräftan.**

Fyrfotast. förflyttn. bakåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. flyttas v. hand ett kort stycke bakåt; på 2:dra t. m. flyttas h. hand bakåt i jämbredd med den vänstra och på axelbredds avstånd från densamma; på 3:dje t. m. flyttas båda fötterna genom ett kort och lätt hopp bakåt till utg. Vid följande förflyttn. börjar h. hand. Leken utföres på utryckta led i frontuppställning.

Krokhäng. fingerad äntring. Ribbstol. Efter kommando, senare rytmiskt.

I *hängande utg.* lyftas knäna så högt som möjligt. På tillsägelse: *Till äntring, vänster fot över — ett!* föres vänster fot över den högra, underben, knän och fötter omfatta den fingerade linan med ett »fast grepp» såsom vid äntring. På kommando ombytes greppet hastigt. Övningen, som är rätt ansträngande, avbrytes ofta med en kort vilopaus, vid vilken barnen kommenderas ned från ribbstolarna. Rytmiskt utförd kan övningen göras t. ex. i 6 t. m. På 1:sta t. m. lyftas knäna; på 2:dra t. m. föres vänster fot över den högra: på 3:dje t. m. sker ombyte av fot; på 4:de t. m. sänkas benen snabbt; på 5:te — 6:te t. m. paus.

Hissen i gång.

Häng. långsam knäuppböjn. i olika grader. Ribbstol.

a) Hissen stannar först i fjärde våningen.

I *häng. utg.* med ben och fötter slutna utföres långsam hög knäuppböjn. För att icke onödigtvis trötta barnen endast »passerar» hissen de 3 första våningarna. Lärarinnan utsäger härvid: *»t.r.r.r.r. 1:sta t.r.r.r.r. 2:dra t.r.r.r.r. 3:dje t.r.r.r.r. 4:de.»* Vid passerandet av sistnämnda »våning» äro knäna lyfta så högt som barnens förmåga det tillåter. Omedelbart därpå sänkas benen till häng. utg. (hissen går ned) varefter barnen utan tillsägelse stödja fötterna mot en ribba. Rörelsen kan icke fortgå en längre stund i följd utan att barnen beretts tillfälle att stiga ned från ribbstolen.

b) Hissen stannar i varje våning.

För kraftfulla barn kan övn. tagas med ett ögonblicks stillhet i varje grad av knälyftningen (hissen till första, hissen till andra våningen o. s. v.).

Sekundvisaren. Lekformer

Stupfall. med sätet högt svikthopp.

Angående stupfall. se noten sid. 237.

Kroppen och benen föreställa sekundvisaren i ett ur; händerna, på axelbredds avstånd från varandra och med fingrarna vända framåt, bilda visarens fäste i urtavlan.

Sekundvisaren i gång: Under små jämfota svikthopp förflyttas fötterna i en cirkel — urtavlan — under det händerna småningom vändas runt på stället. För varje hopp räknas två t. m., varvid det 2:dra t. m. utgör paus. Under hela övn. bibehålles avståndet mellan händer och fötter oförändrat — visarens längd är given. Barnen utsäga för varje hopp: *»tick-tick»*. När visaren gått en gång runt göres på tillsägelse hast. resn. till st. utg. varefter barnen fritt en stund i följd få utföra små jämfota svikthopp på stället utan eller med vändning. Härefter börjar leken på nytt, denna gång åt motsatt sida.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ryggligg. benlyftn. och långsam sänkn. Efter kommando. Ligg. utg.

I den ligg. utg. med händerna utefter sidorna och handflatorna lätt vilande mot golvet lyftas på kommando benen, slutna och sträckta, hastigt uppåt och så långt bakåt som möjligt över huvudet utan att händernas och översta delens av kroppen läge rubbas, sätet och nedre delen av ryggen äro däremot lyfta från golvet. Se bild 238. På nytt kommando sänkas benen långsamt under det att barnen stråva att göra dem så »långa» som möjligt, nedre delen av ryggen uträtas »kota för kota» och först när hela bålen vilar mot golvet sänkas benen småningom. Rörelsen fortskrider så långsamt och behärskat som möjligt.

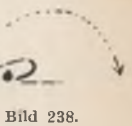


Bild 238.

Ryggligg. knäuppböjn., bensträckn. och sänkn. Rytmisk övn.

a) — sänkn. till 40—30°:s vinkel, i denna ställn. fotklappning. Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta t. m. dragas de slutna knäna hastigt upp mot kroppen, på 2:dra t. m. paus i denna ställn.; på 3:dje t. m. göres en kraftig knästräckn. på samma gång som benen sän-

Ligg. utg. kas till omkr. 40—30°:s vinkel; på 4:de t. m. paus; på 5:te och 6:te t. m. tvenne ggr fotklappning i denna ställn.

b) — bensträckn. och långsam sänkn. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På 1:sta t. m. dragas knäna kraftigt så högt upp mot bålen som möjligt; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje t. m. sträckas knälederna utan att överbenens läge förändras. Härvid komma fötterna att vara förda långt bakåt. På 4:de t. m. paus. På 5:te — 8:de t. m. sänkas de alltjämt slutna och sträckta benen långsamt ned till golvet.

Sitt. utg. **Spännlångsitt. växl. mellan korssitt. och bensträckn. till utg.** Ribbstol. Efter kommando.

I den spännlångsitt. utg. med handfattn. underifrån om en ribba så högt att sätet om möjligt är obetydligt lyft från golvet utföres benövn. under känsla av att kroppen i hela sin längd stöder mot ribbstolen. V. och h. fot föras turvis ovanför i den korssitt. utg.

Häng. utg. **Spänntåst. (häng.) enkel och dubbel knäuppböjn.** Ribbstol. Rytmiskt.

I den spänntåst. utg. kan benövningen varieras t. ex. på följande sätt:

a) —. Rytmisk serieövn. i 8 t. m.

På 1:sta t. m. lyftas vänster knä så högt som möjligt utan att kroppen avlägsnas från ribbstolen eller det stödjande benets knä böjes. På 2:dra t. m. ställes foten åter snabbt, lätt och tyst ned mot golvet. På 3:dje och 4:de t. m. utföras motsvarande rörelser med höger ben. På 5:te — 6:te t. m. lyftas båda knäna samtidigt så högt upp mot bålen som möjligt för att på 7:de — 8:de t. m. åter sänkas. Takten jämn och lugn (anpassad efter den tid som åtgår för knäuppböjningen med båda benen samtidigt). Barnen utsäga vid övningen ***vän**-ster*, ***hö**-ger*, ***båda*** (5—6 t. m.), *ned* (7—8 t. m.).

b) —. Rytmisk serieövn. i 8 t. m.

Övningens 1:sta — 4:de t. m. utföres i överensstämmelse med mom. a. På 5:te t. m. lyftes vänster knä; på 6:te t. m. sänkes vänster knä och det högra lyftes; på 7:de sänkes det högra under det att det vänstra lyftes; på 8:de

t. m. sänkes det lyfta vänstra benet. Nästa gång begynner serien med höger ben. Häng. utg.

c) —. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. lyftes vänster knä; på 2:dra t. m. höger knä intill det vänstra; på 3:dje t. m. sänkas båda knäna samtidigt. Följande gång begynner serien med höger knäuppböjn.

Gångst. överkastn. till jämnvägande utg. Bom i skulderhöjd. Frånfattn.

Uppställn. i gångst. tätt intill bommen med vändning emot dens mma. Händerna omfatta bommen med frånfattn., se bild 239. Genom avtryck, först med den ena, därefter med den andra foten, svängas benen slutna och sträckta, hastigt uppåt över bommen till dess andra sida, varefter jämnvägande intages med tummarna på den bortre och de övriga fingrarna på den närmast kroppen belägna sidan av bommen. Om jämnvägande utg. för övrigt jmfr sid. 554.



Bild 239.

Under överkultningen hållas armarna starkt böjda och kroppen fast tryckt intill bommen. Återgång till st. utg. sker genom överkultning framåt (kullerbytta). Härvid föres bålen under lindr. böjning av armarna lugnt och behärskat framåt över bommen, höftlederna böjas starkt, underbenen dragas upp mot bålen med händerna nära sätet, överbenen, tryckta intill bommen, glida utefter densamma, fötterna ställas tyst i golvet. Muskelstarka barn kunna efter en tids övning göra överkastet nedåt med sträckta knäleder, varvid armarna uträtas och benen i hela sin längd långsamt glida utefter bommen.

Övningen utföres till en början med hjälp av kamrat: denna står på motsatta sidan av bommen och omfattar med sin ena hand rörelsetagarens axel, den andra handen lägges på undre sidan av hennes ben eller på länden. Vid överkultningen hjälper kamraten rörelsetagaren att svänga ben och bål över redskapet. Se bild 239.

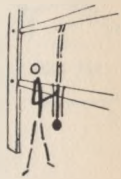


Bild 240.

Övningen förberedes genom intagande av *stuphäng.* i dubbel bom. Se bild 240.

Stupfall. med sätet högt, svikthopp framåt och bakåt. Stupfall. utg.

Rytmiskt i 2 t. m., bestämt antal hopp. Se bild 241.

Inövas efter räkning. På 1:sta t. m. göres ett kort och lätt jämfota hopp på tå framåt; på 2:dra t. m. göres hoppet till-

Stupfall. utg. baka till utg. Händerna förbliva orubbade. Rygg och nacke väl uträtade, huvudet uppburet. Rytmiskt tagna utföras hoppen t. ex. under räkning till 10, då rörelsen avstannar och utg:s form granskas. Lärarinnan (barnen) räknar med ljus, staccato röst under hoppen *ett, tu, tre, fyr*, o. s. v. (i sättet att uttala räkneorden måste, förutom energi och liv, det korta elastiska sviktmomentet ingå, som kräves vid hoppens utförande).



Bild 241.

Svårigheten vid utförandet av övningen ligger i att bibehålla avståndet mellan händer och fötter oförändrat.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Pargungstolen.

Parvis sidmottvärsitt. på bänk med armkroksfattn. och ansiktena vända åt motsatt håll, växelvis ryggfälln. framåt och bakåt. Rytmisk övn. i 4 t. m. Se bild 242.

I utg. sitta barnen parvis nära intill varandra med fötterna tryckta mot golvet och knäna i rät vinkel. Det ena armparet är bundet genom fast armkroksfattn., det andra omfattar bänkkanten. På 1:sta t. m. fäller den ena i paret bakåt medan den andra följer henne under ryggfälln. framåt; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje t. m. växlas utg. framåt och bakåt. På 4:de t. m. paus. Den kamrat, som gör fälln. bakåt, leder rörelsen vad rörelsebanans storlek vidkommer. Övn. fortgår i lugn och jämn »gungtakt» och under iakttagande av att bålen hålles så lång och rak som möjligt och huvudet väl uppburet.



Bild 242.

Sy på trampmaskin.

Krokfalltvärsitt. växel knäuppböjn. under små armrörelser. Bänk. Rytmisk övn. Se bild 243.

Barnen föreställa sig att de sitta vid sin symaskin dirigerande arbetet med händerna. — I den *krokfallsitt. utg.* med tåspetsarna stödda mot golvet utföras snabba och lätta tåslag växelvis med vänster och höger fot mot golvet i relativt snabb takt och med bibehållen god hållning (trampmaskinen i gång). Samtidigt få barnen fritt med händerna utföra de vid syendet förekommande rörelserna: sätta hjulet i gång; föra arbetet framåt och tillbaka; spola o. s. v.



Bild 243.

Lekformer

Karosskusken.

Krokfalltvärssitt. med armarna korslagda över bröstet växel fotklappning mot golvet i den för hästgaloppad karakteristiska takten. Bänk. Rytmisk övn.

Barnen föreställa sig att de köra en gammaldags galakaross, där kusken iklädd livré med blanka knappar och hög hatt sitter ståtlig och stram på sin höga bock. *(Fallkroktvärsitt. utg. på bänk.)* Galavagnen drages av eldiga springare med blanka seldon. (De »glänsande» attributen bidraga till att barnen genom fantasien sporras till god utg., livfulla och formriktiga rörelser och uthållighet i leken.)

Hästarna galoppera: I den fallkroksitt. utg. återgives hästarnas galopperande genom knälyftn. och sänkn. i 3 hastigt på varandra följande t. m. På 1:sta t. m. slås vänster fot med en smäll mot golvet för att omedelbart på 2:dra t. m. åter något lyftas, medan höger fot utför det smällande slaget mot golvet; på 3:dje t. m. dragas båda knäna samtidigt upp mot bålen. Barnen räkna högt *ett, två — treee.* Under övningen bibehålla kuskarna alltjämt sin strama hållning.

Skjuta ut och draga in landgången. Bom något över knähöjd. Efter kommando.

Barnen stå vända mot bommen, tätt intill densamma. På kommando: *Landgången — ut!* böja de sig hastigt framåt över bommen och anlägga händerna, med fingerspetsarna vända framåt, mot golvet (fyrfotast. utg.), varefter de med sträckta armar hastigt förflytta sig framåt på händerna, medan benen glida över bomkanten. Till en början fortsättes handgången endast så långt att överbenen (omedelbart ovanom knäna) vila mot bomkanten. Rygg och nacke långa och raka, höftlederna väl sträckta. På kommando: *Landgången — in!* göres förflyttningen på motsvarande sätt tillbaka. Se bild 244.

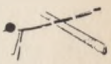


Bild 244.

Skottkärra. Parvis.

Barnen stå uppställda på två led med helt avstånd inom leden. Det främre ledets barn intaga *fyrfotasitt. utg.* På tillsägelse lyfta de först det ena, därefter det andra benet upp mot den bakomst. kamraten, vilken står så nära intill att hon kan omfatta rörelsetagarens ben ovanom knäet. Vid fattnin-

Lekformer



Bild 245.

gen trycker hjälparen insidan av rörelsetagarens ben mot sina höfter. Se bild 245. På tillsägelse — *kör!* »rulla» skottkärrorna fram (gång på händer utan nämnvärd eftergift i armbågslederna), med bålen väl uträtad och huvudet tillbakafört, intill dess att stoppsignal gives. På tillsägelse återtages grundställning genom fyrfotasitt. utg., varvid den stödgivande kamraten varsamt släpper sitt grepp först om det ena, därefter om det andra benet. Leken kan omväxla med: *den svårhanterliga skottkärran.* »Kärran» gör motstånd under körandet, vänder ofta plötsligt och nyckfullt, går bakåt, till sida etc. Den körande följer utan att göra motstånd den »nyckfulla kärrans» rörelser.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ligg. utg. **Ryggligg. med benen lyfta till rät vinkel långsam bensänkn. med och utan birörelser.**

I den ligg. utg. hållas händerna utefter sidorna eller med handflatan lätt vilande mot golvet. Om kontroll av ryggen se 1:sta året, noten sid. 224.

a) — *bensänkn. i 3° under fotklappn.* Efter kommando, senare rytmiskt.

1:sta graden: ryggligg. med benen lyfta till rät vinkel; *2:dra graden:* bensänkn. till 45°:s vinkel; *3:dje graden:* bensänkn. så att fötterna lätt beröra golvet. I varje av dessa grader utföras på kommando fyra fotklappar.

Rytmiskt utförd göres övningen med 4 t. m. för fotklapparna och med 4 t. m. för varje bensänkn. till följande grad.

b) — under fotuppböjn. och bensträckn. Efter kommando bestämt antal t. ex. 8, t. m. i följd.

c) — under lindr. växel benlyftn. och sänkn. Rytmiskt. Under bensänkningen flyttas fötterna växelvis uppåt och nedåt förbi varandra som vid vanlig gång.

Sitt. utg. **Famnknäsitt. med lätt knutna händer lindr. ryggfälln. bakåt; famnfallknäsitt. armvippn.**

Sedan en formriktig ryggfälln. på kommando utförts, göres i *famnfallknäsitt. utg.* på tillsägelse rytmisk armvippning (armföringar uppåt och nedåt i ytterst korta rörelsebanor och med aktiviteten förlagd endast till skulderleden).

Famnkroksitt. med lätt knutna händer lindr. ryggfälln. bakåt under armvippn. Efter kommando. Sitt. utg.

Armvippningen vidtager på tillsägelse *förrän* ryggfällningen kommenderas och fortgår oavbrutet i jämn takt, oberoende av den egentliga övningen (fälln. och resn.), intill dess att tillsägelse att upphöra gives.

Böjmotkroksitt. ryggfälln. bakåt. Stöd för fötterna av ribba eller kamrat. Efter kommando.

I den kroksitt. utg. fälles bålen under god hållning lugnt och jämnt så långt bakåt som krafter och förmåga medgiva. Vid levande stöd intar den stödjande kamraten knäfyrfotasitt. utg. framför rörelsetagaren och anlägger sina händer på rörelsetagarens vrister samt håller dennas fötter stadigt tryckta mot golvet. Se bild 246. Före och efter fällningen kontrolleras form och frigjordhet ofta genom småkontrollerande rörelser (armvickn., överensstämmelse med böjmotkroksitt. ryggfälln. bakåt., 3:dje året, sid. 248. mom. b och c).

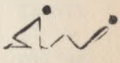


Bild 246.

Kroksitt. lindr. ryggfälln. bakåt och resn. under växelvis ackordslag mot axlar och fingerslag mot golv. Rytmisk övn. bestämt antal ggr i följd.

I den kroksitt. utg. med fötterna endast så långt framåt, att hela fotsulan berör golvet. utföres under god hållning växelvis fälln. och resn. t. ex. 5 ggr, varvid barnen vid den 5:te fällningen stanna i fallkroksitt. utg., då ställningen kontrolleras till form och frigjordhet. Fällningarna, som göras i kort rörelsebana, utföras under en känsla av naturlig mjukhet. För att underlätta detta »distraheras» barnen. Deras uppmärksamhet koncentreras på att samtidigt med bålövningen utföra fingerslag med händerna. Vid fällningen utföres ett spänstigt ackordslag mot axlarna, omedelbart därefter — vid resningen — utföres fingerslag mot golvet ungefär i linje med sätet och så långt utåt, att armbågslederna äro uträtade. Fingerslagen måste utföras så lätt och mjukt, att de gymnastiserande icke ha minsta förnimmelse av ansträngning.

Om skillnaden mellan fingerslag och ackordslag se noten sid. 69.

Sitt. utg. **Kroksitt. växl. mellan ryggböjn. framåt och ryggfälln. bakåt.**

I den kroksitt. utg. hållas fötterna endast så långt framåt, att hela fotsulan berör golvet.

a) — under armför. växelvis framåt till fingerberöring mot golvet och utåt till famnfallkroksitt. Efter kommando.

I den kroksitt. utg. äro armarna förda utåt med armbågs-, hand- och fingerleder väl sträckta; handflatorna vända uppåt. Vid ryggböjn. framåt föras armarna så långt framåt, att fingerspetsarna på axelbredds avstånd beröra golvet nära intill fötterna. Barnen sträva efter att göra ryggböjningen så djup, att pannan berör knäna. Se bild 247. På nytt kommando sker resn. och fälln. bakåt med fullt uträtad rygg och huvudet väl uppburet, armarna lyftas härvid till famnställn. med handflatorna uppåtvända.



Bild 247.

b) — under armför. till två fingerslag utåt mot golv och två ggr ackordslag mot axlar. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. föras händerna vid ryggböjningen framåt så långt utåt som möjligt i linje med kroppen till 2 ggr fingerslag mot golvet; på 3:dje t. m. sträckes ryggen och fälles lindr. bakåt under två lätta ackordslag mot axlarna.

Mottvärsitt. ryggfälln. bakåt. Bänk. Stöd för fötterna. Efter kommando, 2 t. m. Senare rytmiskt.

Stöd för fötterna av kamrat, se bild 248. Fällningen göres till omkring 45° eller något mera, beroende på barnens kraft och förmåga.



Bild 248.

a) — med armarna i böjställn.

b) — under armböjn.

Vid fällningen böjas armarna för att vid resningen åter sänkas intill sidorna.

c) Böjfallsitt. lätta armvickningar.

Utg. intages antingen direkt eller efter två föregående fällningar och resningar. På tillsägelse vidtaga vickningarna, som utföras i korta rörelsebanor och i relativt livlig takt.

d) Böjfallsitt. huvudvridn. från sida till sida. Rytmiskt i livligt tempo.

Böjfalltvärsitt. »tåslag» mot golvet. Rytmisk benövn. Bänk. Sitt. utg.

I böjfalltvärsitt. utg. på bänk äro knäna böjda till rät vinkel och tåspetsarna lätt stödda mot golvet. Inövas med armarna korslagda över bröstet.

a) — lätta jämfota tåslag mot golvet.

Sedan formriktig utg. intagits, utföras under bibehållen god form tåslagen en stund i följd, varvid iakttages, att tåspetsarnas beröring mot golvet göres utan att knäets vinkel förstoras. Övn. sker i jämn takt och under en obetydlig knälyftn.

b) — jämfota tåslag under en obetydlig förflyttn. av tåspetsarna framåt och tillbaka till utg. Se bild 249.

Se för övrigt mom. a.



Bild 249.

Knäst. ryggfälln. och resn. i kombination med lätta armövningar. Knäst. utg.

Angående knäst. ryggfälln. se 3:dje året, sid. 249.

a) — under fingerslag mot överbenens yttre sida.

Slagen, som vidtaga på tillsägelse innan fällningen kommenderas och fortfara intill dess att tillsägelse att upphöra gives, utföras lätt och elastiskt i icke för snabbt tempo med de uträtade fingrarna och flatsidan av handen mot överbenens yttre sida. Armarnas rörelsebana mycket liten, aktiviteten i skulderleden.

b) Böj— omväxlande med böjknäst. armsträckn. och böjn. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På de fyra första t. m. göres en lugn och behärskad ryggfälln. bakåt så långt form och förmåga det tillåter. På 5:te — 6:te t. m. sker resn. till utg.; på 7:de t. m. sträckas armarna lugnt och fast utåt för att på det 8:de t. m. lika behärskat föras till böjställn.

c) Famnknäst. med knutna händer ryggfälln. under armböjn. och sträckn. utåt.

Händerna föras under fällningens sista moment mjukt upp mot axlarna (armböjn.); vid resningen sträckas armarna, likaså under dess sista moment, jämnt och lugnt till famnst. Armsträckningen kan mera förliknas vid ett långsamt utsträckande av armarna.

Knäst. utg. **Fallknäst.**[1]) **(lindr.) lätta armrörelser med kort rörelsebana.** Armrörelserna utföras i 1 t. m.

För att uppöva säkerhet och uthållighet i utg. utföras på tillsägelse lätta rörelser med armarna. Exempel: *Händerna på hjässan—nu! Till axlarna* (armböjn.); o. s. v. Händerna föras mjukt till angiven ställning för att omedelbart åter sänkas.

Stupfall. utg. **Övningar i stupfall. med sätet högt.**

a) — enkel benlyftn. bakåt.

Efter kommando. 2 t. m. Senare rytmiskt bestämt antal ggr i följd. Se bild 250.



Bild 250.

Sedan utg. intagits lyftes på kommando vänstra benet, med sträckt knäled, rakt bakåt, så högt det går utan att utg. för övrigt förändras. Ett kraftigt hurrarop underlättar rörelsens utförande med liv och fart. På 2:dra t. m. sänkes foten tyst i golvet.

Rytmiskt utförd lyftes och sänkes benet exempelvis tre ggr i följd. Barnen räkna högt: *ett och två och tre*, varvid de stanna med benet så högt lyft som möjligt. På särskilt kommando sänkes benet till utg.

b) — sidesförflyttn. utefter bänk (*bom*).

Händer och fötter i vilken ordning som helst.

Stående framför bänken, på ett till två stegs avstånd från densamma, anlägga barnen händerna på axelbredds avstånd från varandra på bänken med fingerspetsarna obetydligt inåtvända. Ryggen lång och rak, höftlederna något böjda, knäna sträckta, fötterna slutna, hälarna lyfta. Se bild 251. Vid förflyttningen bibehålles axelbredds avstånd mellan händerna. Likaså förblir avståndet mellan händer och fötter orubbat. För att kontrollera det sistnämnda kan en linje utritas på golvet, längs vilken fötternas förflyttning sker. Lärarinnan eller en kamrat, som härtill utsetts, övervakar att »gånglinjen» följes.



Bild 251.

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 228.

Växelsidiga bålövningar.

1. Sidövn. **A. Övn. där ryggradens rörlighet i frontalplanet uppövas.**
Sitt., knäst., st. utg.

B. Övn. där musklerna arbeta statiskt i normallängd.

2. Bålvridn. **Övn. där ryggradens rörlighet i horisontalplanet uppövas.**
Sitt., knäst., st. utg.

3. Kombinerade bålövn. **Övn. där ryggradens rörlighet i olika plan uppövas.**
Ligg., sitt., knäst., st. utg.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

1. Sidövningar.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

»Rada föremål från den ena sidan till den andra.» Bänk. Lekformer
Rytmisk bålövn. i 4 t. m.

Ridsitt. på bänk med händerna utefter sidorna böja sig till sida och upptaga fingerade föremål från golvet samt nedlägga dem på andra sidan. I den ridsitt utg. hållas fötterna antingen korsvis »knutna» om bänkribban eller föras så långt framåt att hela fotsulan kan hållas stadigt stödd mot golvet; underbenen tryckas härvid fast mot bänkkanterna. Ryggen lång och rak, huvudet tillbakafört, kroppstyngden jämnt över sätet, armar, skuldror och bröstkorg såsom vid grund-

Lekformer ställn. På 1:sta t. m. böja sig barnen, fortfarande med kroppstyngden jämnt fördelad på båda säteshalvorna, till vänster och låtsa med handen gripa ett föremål, som ligger på golvet i linje med sätet och omkr. 15—30 cm. från bänken. (Avståndslinjen utritad på golvet.) På 2:dra t. m. reses bålen och det fingerade föremålet överflyttas från vänster till höger hand (återgives med en handklapp framför bröstet). På 3:dje t. m. göres på samma sätt sidböjn. åt höger varvid barnen lägga ned (icke kasta) det fingerade föremålet på den till höger om bänken utritade linjen. På 4:de t. m. reses bålen upp till lodplanet under en handklatsch framför bröstet. Sedan övningen sålunda upprepats en stund i följd göres halt, varefter leken börjar på nytt; denna gång griper höger hand föremålet, som nedlägges med vänster hand.

Rörelserna med bål, armar och händer böra utföras säkert och taktfast. Övningen i sin helhet bör präglas av friskhet och glad arbetslust. Under de första gångerna kunna ärtpåsar användas för att göra såväl griprörelser som omflyttningar från hand till hand bestämdare och mera taktfasta.

Båten gungande på vågen.

Knäsitt. sidböjn. från sida till sida. Rytmisk övn.

Överkroppen föreställer båten, som gungar på vågen — taktfasta sidböjningar från den ena sidan till den andra (främst med tanke på den höga böjningen i ryggradens bröst- och översta ländregion). Kroppstyngden jämnt fördelad över sätet, som hålles orörligt och fast mot underlaget.[1]) Barnen uppmanas att göra sig så långa som möjligt utan att axlarna skjutas uppåt. Fordran på att halspelaren under leken skall vara stilla bör ej förekomma, åtminstone ej till en början. Visserligen försvårar en extra sidböjn. huvuduppgiften — i härvarande fall den, att på ett verksamt sätt öka rörligheten i ryggradens bröst- och länddel, men å andra sidan kan för stora fordringar på isolation förtaga livet och friskheten i rörelsen.

[1]) Unga och oerfarna lärarinnor märka ofta icke att barnen i stället för att böja ryggpelaren endast »rulla» över från den ena säteshalvan till den andra, samtidigt höjande den bortre skuldran, något som kan giva ett ovant öga föreställning om att sidböjning faktiskt äger rum.

Om undervisn. av liknande lekform se ryggövn., sid. 153. Lekformer

a) Båten gungar i små vågor.

Böjknäsitt. (-ridsitt.) rytmiska sidböjningar från sida till sida.

b) Båten gungar i allt större vågor.

Om utg. se ovan, mom. a.

Vid sidböjningarna äro rörelsebanorna vid lekens början ytterst små — mjuk sidvickning — men bliva efter hand större d. v. s. så stora den individuella förmågan tillåter då utg. är fast och orubbad. Lärarinnan räknar takten högt — vid sidvickningarna i snabbt tempo utsägas räkneorden »ljust»; allteftersom »vågorna bliva större» göres takten långsammare och räkneorden uttalas med mörkare färgton och med starkare betoning.

c) Segelbåten i svallvågor. Famnridsitt. med knutna händer sidböjn.

Barnen intaga ridsitt. utg. på bänk med armarna lyfta utåt och händerna knutna. Lärarinnan framhåller, att överkroppen föreställer masten och armarna bommen. Hon giver genom sin undervisning barnen ett intryck av dessas fasthet (barnen känna resningen och stadgan i hals och bål samt fastheten och tänjningen i armarna).

Segelbåten råkar in i svallvågor: Sidböjn. från den ena sidan till den andra under känsla av att armarna hållas orörliga. Se bild 252. Barnen uppmärksamgöras på att försöka få böjningen förlagd till övre delen av ryggraden och att bibehålla basen orubbad. Bilden av den fasta bommen gör att rörelsen lättare lokaliseras till ryggraden och ej, vilket annars lätt är fallet, förlägges enbart till skuldrorna. — Genom ett livfullt framförande i ord, åtbörder och röst får lärarinnan in glädje och friskhet; barnen glömma sig själva och de mekaniska svårigheterna vid rörelsens utförande. Övningen utföres i relativt långsam takt; till en början under elevernas höga räkning.



Bild 252.

Träden vaja i vinden. Rytmisk övn. Se bild 253.

Uppställning på flankled på något mindre än arm längds-avstånd från varandra. Barnen intaga på tillsägelse *bredgrenst utg.* och anlägga alla, utom den första, som intar böjst. utg., händerna på den framförstående kamratens

Lekformer

axlar (bild 562, sid. 579) eller närmare bestämt på själva axelrundningen (skogen är så tät, att trädens grenar beröra varandra). I denna utg. göres lindr. sidböjn. (vinden är svag) från vänster till höger och tvärtom. Fötternas bas orubbad, knäna sträckta och huvudet väl uppburet. Sidböjningen göres rakt utåt (utan minsta fällning av kroppen framåt eller bakåt). Barnen uppmanas att under övningen icke kännbart trycka sina händer mot den framförståendes axlar. Småningom tilltager vinden, varvid sidböjningarna göras något djupare. Barnen efterhärma med rösten vindens sus i skogen. Vid de små sidböjningarna är stämman ljus: *sch-sch;* vid de djupare blir stämman allt mörkare: *hu-i*, *hu-i*.



Bild 253.

Klockan. Rytmisk bålövn.

Förövning:

Sedan lärarinnan klargjort för barnen pendelns rytmiska svängningar, uppmanar hon dem att fullständigt avslappa sina armar samt därefter i lindr. stupst. utg. låta armarna pendla från sida till sida såsom klockpendeln. Pendlingarna ske med »lösa» armar genom rörelse i skulderleden (pendelns upphängningspunkt). Den jämförelsevis lätta uppgiften att pendla med avslappade armar mäkta barnen snart nog med och, vad som är än betydelsefullare, de förstå härefter bättre att överföra avslappningsteorien även till pendling med bålen.

a) Lilla väggklockan.

Böjknäsitt. (-knäst.) lindr. sidböjn. från sida till sida.

Böjningarna utföras i jämn, icke för snabb takt, under det barnen med ljus tonfärg utsäga: *tick*, *tick*, *tick*, *tick*. Lärarinnan uppmanar barnen att under övningen hålla båda knäna fast tryckta mot golvet samt att för varje sidböjn. göra sig så långa som möjligt.

b) Gökklockan.

Böjknäsitt. sidböjn. från sida till sida; knäst. huvudböjn. framåt och bakåt.

Om sidböjningen se mom. a.

Sedan sidböjningen fortgått en stund i följd utropar lärarinnan: »*Klockan slår fyra* (fem, sex, sju) — *nu!*» Barnen resa sig hastigt till knäst. varefter de under 4 ggr huvudböjn. framåt och bakåt (eller huvudböjn. från sida till sida) härma gökens galande *kuck-kuuu*, *kuck-kuuu* o. s. v. På

första stavelsen böjes huvudet framåt, på den andra bakåt. Takten långsam. Lekformer

c) Stora väggklockan. Se bild 254.

Böjgrenst. utg. Sidböjningarna, vilkas rörelsebana är något större än i mom. a och b, göras till att börja med i följd blott åt ena sidan[1]) (sidorna växlas), senare från sida till sida i lugn, jämn takt. *Tick-tack* utsäges med mörkare klangfärg i rösten än vid mom. a och b. Jmfr för övr. lekformen »Träden vaja i vinden», sid. 265.



Bild 214.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Böjknäsitt. (ridsitt.) lindr. sidböjn. från den ena sidan till den andra. Rytmisk bålövn. i relativt livlig takt. Sitt. utg.

I den knäsitt. utg. (eller i ridsitt. utg. på bänk, jmfr sid. 263) med fötter och sätet fast tryckta mot underlaget hålles ryggen lång och rak utan minsta spänning, huvudet väl uppburet, skuldrorna väl sänkta, armarna böjda. Vid sidböjningen och sträckningen, som utföres med »centralen» i ryggpelarens bröstdel,[2]) uttages rörelsebanan relativt kort och under känsla av att ryggen tänjes *utan att den naturliga lättheten och mjukheten* vid rörelsen går förlorad. Skuldrorna alltjämt sänkta, armarna mjukt böjda och orörliga. Huvud och hals följa passivt kroppens rörelser.[3]) Efter hand som färdighet vinnes förstoras rörelsebanorna något.

---

[1]) Då fråga är om rytmisk sidböjn. åt ena sidan utföres sträckn. efter densamma till att börja med aldrig så, att rörelsebanan tvärt måste avslutas då kroppen befinner sig i lodplanet. Kroppen kan gott svinga något över åt andra sidan. Detta av den orsak att de gymnastiserande icke onödigtvis genom hastig bromsning skola göra sidsvängningen kantig och hård.

[2]) För att giva barnen ett begrepp om i vilken del av ryggraden böjningen bör ske, få de, omedelbart innan sidböjn. vidtager, i st. ställning med små hackningar utpeka »rörelsecentralen». Hackningarna, som utföras med fingerspetsarna eller med knogarna på bröstkorgens sidor, ungefär i höjd med undre skulderbladsvinkeln, göras kännbara. »Den svidande punkten» blir under sidböjningen en god påminnelse om rörelsecentralens läge.

[3]) Lärarinnan bör själv genom trägen övning övertyga sig om skillnaden mellan den känsla av livfullhet och behag, som följer en rätt utförd (isolerad) sidböjn. åt, och den som uppstår vid en

Sitt. utg. Lärarinnan räknar takten med »ljus» stämma och med iakttagande av att räkneordet uttalas spänstigt (återstudsande) så att bågen i sidböjningsrörelsen lättare kommer fram *et-t, t-u* o. s. v.



Bild 255.

Då barn ofta i början, genom att uttaga rörelserna endast i skuldrorna (vänster och höger skuldra höjes turvis) inbilla sig att de faktiskt böja ryggpelaren, låter lärarinnan, vid inövning av sidböjn., barnen utföra de två formerna samt sålunda övertyga dem om rätt och felaktig form.

En god övning för att »väcka» centralen i ryggraden vid sidböjn. och att förhindra den ovananförda skulderlyftningen är att utföra sidböjningen i *knäsitt. utg. med armarna korslagda över bröstet* (se sid. 576). Armarnas fasta läge tvingar barnen att förlägga rörelsen enbart till ryggraden. Så snart målet d. v. s. centralens väckande vunnits — det går vanligen på ett par tre övningstimmar — utföres sidböjningen i böjknäsitt.

Frigjordheten före och efter övningen kontrolleras ofta, jmfr småkontrollerande rörelser, del I, uppl. 1, sid. 301; uppl. 2, sid. 232.

Knäst. utg. **Böjknäst. sidböjn.**

I den böjknäst. utg., vid vilken knäna äro obetydligt åtskilda, hålles bålen lång och väl uträtad, utan känsla av spänning och hämmad andedräkt. Med armarnas böjställning oförändrad böjes övre delen av ryggpelaren i en jämn båge rakt till sida. (Bågens mittpunkt — rörelsecentralen — ungefär i linje med nedre skulderbladsvinkeln.) Sidböjningen göres under strävan att så vitt möjligt bibehålla höftlederna orörliga samt nedre delen av ryggpelaren i lodplanet. Kroppstyngden lika fördelad över båda knäna, höftlederna sträckta, skuldrorna sänkta, huvudet väl uppburet.



Bild 256.

a) — från den ena sidan till den andra (små banor). Rytmisk övn. Se bild 256.

---

sidböjn. med bål och armar hårt spända. Den förstnämnda formen är kraftbesparande, den senare i hög grad oekonomisk.

Lika beklaglig som en överdriven styvhet och spänning är slappheten. Även då äro liv och spänstighet uteslutna.

Idealet är att småningom få ryggraden med dess många ledförbindelser att verka som en levande enhet, där styrka, skönhet och harmoni komma till uttryck i varje rörelse.

b) — från den ena sidan till den andra, stanna i sidbågst. Knäst. utg. *utg.* Rytmisk övn.

Barnen utföra på tillsägelse rytmiska sidböjningar i korta banor från sida till sida. På lärarinnans utrop *bliv!* stanna barnen i bågställn., vilken kontrolleras. Resning till utg. sker på kommando.

c) — sidböjn. och resn. Efter kommando t. ex. 6 t. m. i följd.

Serien utföres några gånger i följd åt samma sida, varefter ombyte sker. Se not 1 sid. 267.

2. Bålvridn.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Hoppar-Nisse. Lekformer

Böjknäsitt. bålvridn. från sida till sida.

Barnen föreställa en mekanisk docka, vilken efter det den blivit kraftigt uppdragen kan förflytta sig framåt med små skutthopp.

Leken börjar med »uppdragningen» — böjknäsitt. energiska bålvridningar från sida till sida i lämplig takt och under beledsagning av de för uppdragning karakteristiska *t-r-r-r-r-r-*ljuden. Efter det rörelsen med full energi pågått en stund avstannar »uppdragningen» på tecken av lärarinnan. Barnen resa sig »blixtsnabbt» upp till stående under det de samtidigt sänka armarna utefter sidorna varefter de omedelbart fortsätta leken genom återgivandet av dockornas skutt framåt. I den st. utg. utföras korta, höga, jämfota hopp framåt i raka banor. (»Vems Nisse hoppar högst och rakast?») På tecken av lärarinnan måste dockorna dragas upp på nytt. Barnen intaga hastigt god knäsitt. utg. med armarna i böjställn., varpå leken på tillsägelse begynner från början.

Väckarklockan.

Böjknäsitt. bålvridn. från sida till sida.

Klockan drages upp: I den böjknäsitt. utg. utföra barnen bålvridn. från sida till sida under det de beledsaga övningen med *t-r-r-r-r-r-*ljud. På tillsägelse avstannar övningen antingen i utg. eller böjvridknäsitt. utg. *Klockan går:* I någon-

Lekformer dera av ovannämnda utg. utföras på tillsägelse lätta armvickningar (armbågarna lyftas och sänkas i hastig takt) beledsagade av ett ljust *tick-tack, tick-tack. Klockan ringer:* På utrop: *ring!* resa barnen sig hastigt till st. utg. och utföra små snabba, taktfasta steg på tå på stället med eller utan kringsvängn. Barnen utropa härvid för varje steg taktfasta *kling-kling-kling-kling*-rop.

Skräddaren syr.

Korssitt. bålvridn. Rytmisk övn.

Undervisningsexempel: I akt och mening att sätta fantasien i rörelse avbildas de vid syarbete förekommande vanliga förberedelserna såsom »att trä på nålen» o. s. v. Sedan skräddaren försett sig med en lång »latmansända» samt stuckit fast arbetet vid knäet — samma sidas knä åt vilken vridn. sker —, börjar syendet, som försiggår rytmiskt i 4 t. m. På 1:sta och 2:dra t. m. stickes nålen 2 ggr genom tyget; på 3:dje t. m. fullbordas stygnet, varvid högra handen under samtidig stark bålvridn. föres utåt-uppåt-bakåt så långt som möjligt — latmansändan är ovanligt lång. Rygg och hals väl sträckta, blicken följer nålens rörelser. Se bild 257. På 4:de t. m. paus i vridsitt. utg. Lärarinnan bör genom gott exempel sporra barnen att utföra illusoriska »syrörelser». Hon räknar högt *ett, två,* ***treee,*** *fyr.* Sedan syendet med höger hand[1]) en stund pågått, upprepas leken med vänster hand.



Bild 257.

Lilla vindflöjeln. Rytmisk bålövn. Efterhärmningsrörelse.

Räckkorssitt. (-knäsitt., -ridsitt.) med handflatorna lagda mot varandra, bålvridn. från sida till sida.

Lärarinnan framhåller i sin instruktion att barnen genom rörelsernas lätthet skola försöka avbilda den känsliga vindflöjeln, som rör sig vid minsta vindpust. På lämplig tillsägelse börjar leken. Med väl uträtad rygg (»stången, som skall uppbära vindflöjeln, är oböjlig»), med skuldrorna tillbakaförda och huvudet högt uppburet, vrida barnen bål och huvud från den ena sidan till den andra, armarna —



Bild 258.

[1]) Vid lekformer sådana som denna, där högra handens färdighet avgjort för de flesta är betydligt större än den vänstra handens, utföres rörelsen först med höger.

alltjämt i vågplanet — följa med en känsla av att de äro fullt lediga bålens rörelser. Se bild 258. För varje vridning glida handflatorna utan att för övrigt åtskiljas lätt mot varandra, eller ock göres en lätt och spänstig handklatsch i takt med vridningen. Gnisslet av flöjelns svängningar återges med svaga, »väsande» *s-s-s*-ljud. Lekformer

Ryttarhonnör.

Böjknäsitt. bålvridn. under små hastiga sviktrörelser i höft- och knäleder. Rytmisk övn.

Barnen äro ståtliga ryttare, som med skicklighet och elegans tygla sina hästar. Då regementet föreställes passera chefen (lärarinnan) göres stram honnör. Härvid vända ryttarna under stark bålvridn. huvudet mot honom. Handen (samma sidas hand, åt vilken vridningen sker) anlägges knuten mot tinningen, armbågen hålles väl bakåtförd.

Ritten: I den böjknäsitt. utg.[1]) växelvis reses och sänkes kroppen — små rörelsebanor i höft- och knäleder (fjädrande rörelser) — t. ex. 4 ggr under räkning *ett och två och tre och fyr*. Härefter upphör fjädringen. Under följande 4 t. m. (räkn. *fem och sex och sju och åtta)* göra barnen en stark bålvridn. åt angiven sida, samtidigt förande handen upp till stram honnör. Leken upprepas en stund i följd med vridn. åt samma håll, varefter den utföres åt motsatt sida. Då färdighet vunnits, kan den fjädrande rörelsen fortgå även under t. m. för honnören. Se bild 259.



Bild 259.

Den skruvbara stolen.

Knäsitt. skruvvridn. med armarna korslagda över bröstet. Om korslagda armar se sid. 576, bild 556.

Vid vridningen, som utföres från sida till sida i relativt små rörelsebanor och i hastig takt, hållas armarna tätt intill bröstkorgen. Barnen uppmanas att vid vridningen låta huvudet följa med (näsan ritar en lång linje längs väggen).

Det värdefulla vid sagda lekform är att barnen vid rörelsens utförande — genom illusionen av att stolen småningom

[1]) Vid ovananförda fall bleve leken mera illusorisk om barnen vid utg. finge hålla armarna något framåt såsom omfattade de tyglarna, men av hänsyn till vridningens formrena utförande är den böjsitt. utg. absolut fördelaktigare.

Lekformer höjer sig — spontant för varje vridning tänja ryggen uppåt, något som i betydlig grad ökar formens och vridningens gymnastiska värde. Vid tänjningen få icke axlarna lyftas eller magen skjutas framåt.

Kråkskrämman.

Knäst. (bredgrenst.) bålvridn. under armsvängn. från sida till sida. Rytmisk övn. i 2 t. m. Se bild 260.

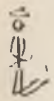


Bild 260.

I den knäst. utg. med knäna något åtskilda och med armarna fritt hängande utefter sidorna göres på 1:sta t. m. en hastig och kraftig bålvridn. (kastvridn.) till vänster så långt det går utan att utg:s bas rubbas. Vridningen utföres med rotation även i höftlederna. Armarna svängas härvid energiskt i en kretsformig bana, vid vridn. åt vänster föres den vänstra armen bakom ryggen, den högra över kroppens framsida; på 2:dra t. m. göres motsvarande rörelse åt andra sidan. Höftlederna väl sträckta och huvudet tillbakafört. Barnen utsäga vid övningen *kn-i-r-r-r — kn-a-r-r-r.*

Stora ångsågen.

Böjbredgrenst. bålvridn. från sida till sida. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Sågningen utföres under kraftig bålvridn. från den ena sidan till den andra. Bilden av den tunga maskinen och det skarpa sågbettet, som utför arbetet kraftigt och precis, bidrar till att giva utg. stadga och rörelserna kraft och fart. Sågningen beledsagas av skarpa *sch*-ljud.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Knäsitt. (korssitt., ridsitt.) skruvvridn. från sida till sida med armarna korslagda över bröstet.** *(Inledning till bålvridn.)* Rytmisk övn. Fri form.

Om korslagda armar se bild 556, sid. 576. Armarnas fasta utg. gynnar vridningens utförande utan samrörelser (skuldrornas förskjutning framåt, ryggböjn. och fälln. framåt o.s.v.).

De rytmiska skruvvridningarna göras vid övningsseriens början i ytterst små rörelsebanor och med en känsla av fullständig avslappning i hela bröstkorgen. Barnen tänka

sig att vridningen går s. a. s. »av sig själv» (utan nämnvärd rörelseaktivitet). Efter en stunds övning förstoras rörelsebanorna något; större viljekraft och energi inlägges i övningen; armbågarna tryckas härunder än fastare mot bröstkorgen. Sätet stadigt mot fötterna, ryggraden väl sträckt och alltjämt i lodplanet; bröstkorgen utan »framputning»; huvudet ledigt uppburet, dess rörelser under övningen fria. Lärarinnan räknar takten högt *ett-tu, ett-tu.* (Under en övning som denna, där rörelsebanorna småningom tagas fullt ut, vilket kräver energi och vilja, är det bättre att rörelsebanorna åt vartdera hållet har sitt särskilda räkneord (kommando). *Ett-tu* utsäges vid de små rörelsebanorna med ljus stämma, men efter hand som rörelsebanorna förstoras, antar stämman ett bestämdare och mörkare uttryck. Sitt. utg.

Böjknäsitt. (-ridsitt.) bålvridn. Rytmisk övn.

a) — från sida till sida; på kommando stanna i böjknäsitt. utg.

Vridningarna inövas i enlighet med vad i föreg. övn. anförts, under känsla av att bröstkorg och armar äro fullt frigjorda och att bålvridningarna gå med naturlig lätthet och under fri andning. Rörelsebanorna äro till att börja med små. Armar och skuldror fullt passiva (de följa kroppens rörelser utan att aktivt deltaga i vridningarna). Huvudets rörelser fria. Under övningsserien förstoras vridningen småningom; lärarinnan gör takträkningen långsammare: *ett, tu* utsäges efter något längre tidsintervaller och med mera fasthet i stämman. Såsom regel gäller att förstoringen av rörelsebanorna måste ske med en viss försiktighet. Ombyte av rytm göres först då lärarinnan på barnens sätt att utföra rörelserna märker att dessa blivit någorlunda väl lokaliserade och utföras med energi, parad med frigjordhet. En verkningsfull bild för övningens energiska utförande och lokalisation är »borrning».

b) — från sida till sida; på kommando stanna i vridsitt.

Lärarinnan utsäger vid övningen *vänster, höger, vänster, höger.* Efter det övningen fortgått en stund i följd, utropar hon *»still!»*, varvid barnen stanna i vridsitt., vilken utg. till form och frigjordhet kontrolleras. På nytt kommando sker återgång till utg. Se bild 261.



Bild 261.

Sitt. utg. *c) — åt ena sidan och tillbaka framåt, på bestämt t. m. stanna i vridsitt.*

Vid t. ex. den 5:te vridningen, som göres kraftigare än de föregående, stanna barnen i böjvridsitt. Hög räkning: *ett och tu och* o. s. v. Ordet *fem* utsäges med starkare betoning och mera utdraget. Vridningen tillbaka framåt göres på nytt kommando.

Böjvridridsitt. bålvridn. åt motsatt sida.

a) —. Efter kommando med kontroll av blicken.

Sedan höger vridsitt. med god form på kommando intagits, vrides bålen på nytt kommando långsamt (4 t. m.) till vänster så långt det går utan att utg:s bas rubbas. Skuldror och armar följa utan aktivitet bålens rörelser. Barnen uppmanas att tänka på att armbågarna alltjämt hållas i linje med och på rätt avstånd från kroppen. Huvudet vrides under övningen, blicken kontrollerar rörelsebanans storlek (avläses på väggen, jmfr del I, uppl. 1, sid. 289; uppl. 2 sid 223). På nytt kommando utföres en hastig vridn. tillbaka till höger vridsitt.

b) —. Rytmiskt från sida till sida.

Under det knän och överben alltjämt tryckas fast mot bänkkanterna och under känsla av att kroppen för varje gång förlänges göres bålvridn. åt motsatt sida. Lärarinnan räknar för varje vridn. till vänster: *ett — två*, och till höger: *tre — fyr*. Udda talen beteckna själva aktivitetsögonblicket för vridningen, de jämna beteckna pauserna i vridsitt.

Böjvridridsitt.[1]) (-knäsitt., -korssitt.) enkla armövn.

Sedan utg. intagits vidtager armövn.

Exempel:

a) — »små flygrörelser». Efterhärmningsrörelse.

Utan att bålens och huvudets ställning rubbas »flyga» händerna till knäna, till hjässan, till fingerslag mot benen o. s. v.

---

[1]) Såsom regel gäller, att då övningar i vridställn. förekomma (huvud-, arm- och benövningar) utgångsställningens intagande föregåtts av rytmiska bålvridningar (med armarna i böjställn.). Barnen måste få tillräckligt kraftig motion.

b) — armvickn., armrulln. Rytmisk armövn. Sitt. utg.

Utan att fingerspetsarna vid böjsitt. föras från axlarna, lyftas armbågarna utåt och inåt eller göres armrulln. i hastig takt. (Rörelserna ske i skulderleden.)

c) — enkel armsträckn. utåt. Efter kommando.

Armsträckningen göres åt samma sida som vridningen.

Knäfyrfotasitt. bål- och huvudvridn. under hastig lyftn. av samma sidas arm utåt-uppåt (handen knuten).

Inledes efter kommando; senare rytmiskt bestämt antal t. m. i följd. Se bild 262.

Om knäfyrfotasitt. se sid. 160. Sedan utg. intagits med händerna stödda mot golvet på omkring en fotlängds avstånd från knäna och med rygg och hals sträckta, lyftes på kommando vänstra armen så högt som möjligt utåt-uppåt medan bål och huvud på samma gång kraftigt vridas åt vänster. Vid armlyftningen hålles handen lätt knuten, vid sänkningen mot golvet uträtas fingrarna. Sätet alltjämt tryckt mot underben och fötter; den stödjande armen oavvänt fullt sträckt med handen orubbad mot golvet. För att intressera barnen att göra bålvridningen så stor som möjligt tillsäger lärarinnan dem att med blicken iakttaga huru långt bakåt-uppåt handen pekar utan att armen sjunkit (armen oavvänt i axlarnas plan). Rörelseenergien ökas om barnen för varje lyftning ropa *hej!* el. dyl. Vid återgången till utg., som sker på kommando, sänkes handen snabbt och tyst mot golvet.



Bild 262.

Rytmiskt utförd göres övningen ett visst antal t. ex. 3—7 ggr i följd åt samma sida. Barnen beledsaga övningen med hög och energisk räkning, skarpt betonande varje ord. Räkneordet innefattar rörelsemomentet, bindeordet *och* återgången till utg. Efter bestämt antal ggr stanna barnen i vridfyrfotasitt. utg.; för att öka uthålligheten i denna ställn. och förtaga enformigheten få barnen på tillsägelse »vifta med handen», »nicka med huvudet» o. s. v.

Böjknäst. bålvridn. Knäst. utg.

Vridningen sker till en början såväl i ryggraden som i höftlederna. Vid vridn. i knäst. beaktas särskilt, att underben och fötter under övningen hållas väl fixerade. Vridningens rörelsebana så stor som möjligt utan att ryggpelarens lod-

Knäst. utg. räta ställning rubbas, den bortre skuldran åker fram eller huvudet fälles framåt.

a) —. Efter kommando.

b) —. Rytmiskt i 4 t. m. ($^2/_4$ takt).

På 1:sta t. m. göres vridn. åt vänster; på 2:dra t. m. paus i vridställn.; på 3:dje t. m. vridn. tillbaka framåt; på 4:de t. m. paus. Den rytmiska vridningen sker en stund i följd åt ena sidan, varefter omväxling sker.

Böjvridknäst.[1]) enkla rytmiska huvud- och armövningar.

Utan att formen i den vridst. utg. på minsta sätt rubbas utföras t. ex. följande övningar:

a) — växling mellan fingerslag mot överbenens yttre sida och ackordslag mot axlarna. Rytmisk övn. i 2 t. m.



Bild 263.

b) — växling mellan 2 ggr handklatsch framför bröstet och armböjn. Rytmisk övn. i 3 t. m.

c) — enkel armsträckn. utåt. Efter kommando. Se bild 263. Jmfr samma övn. i sitt. utg.

d) — huvudvridn. från sida till sida. Rytmiskt.

Huvudvridningen, som sker i livlig takt, utföres under en känsla av att halsen tänjes uppåt.

3. Kombinerade bålövningar.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Styra en kälke med ratt.** Efterhärmningsrörelse. Fri form. Ribbstol.

Framligg. ryggböjn. bakåt, bålvridn. och sidböjn.



Bild 264.

Barnen, som intaga lindr. frambågligg. utg. med fötterna stödda under en ribba, föreställa sig att de med susande fart åka ned utför en kilometerlång, hög och slingrande backe. Styrratten omfattas med ett fast grepp — armarna i framförböjliknande ställning med armbågarna utåtförda och lyfta från golvet; händerna fast knutna och förda ett stycke utåt från varandra (ratthjulets bredd). Se bild 264. Kälkens jämna glidande eller stötvisa guppningar, dess svängning i

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 274.

krökarna, dess gliring längs sidovallarna etc. återgivas genom ryggvickningar bakåt, sidböjn. och vridn. från den ena sidan till den andra i frambågligg. utg., allt under det barnen med ett fast grepp »vrida ratten» än hit, än dit. — Lärarinnan står framför barnen helst i knäst. utg. för att bliva sedd av dem; genom sin röst och genom rörelser (med händer och kropp) framtrollar hon för barnen bilden av den friska farten och spänningen under de skiftande ögonblicken då kälken passerar de många vänster- och högerkurvorna eller gupp i backen etc. För att ytterligare öka intresset få barnen emellanåt höja höga *hurra*-rop, vifta med handen för att omedelbart därpå åter fatta ratten o. s. v. Lekformer

Såga ved.

Ridsitt. (fotst.) bålvridn. och fälln. Rytmisk övn. i 2 t. m. Inledes efter kommando.

a) Ridsitt. utg. på bänk. Fötterna förda så långt framåt att rät eller helst något större vinkel i knälederna uppstår, fotsulorna fast tryckta mot golvet, knän och underben pressade mot bänkkanten. Vänstra handen vilar stadigt mot samma sidas knä (sågbocken), höger hand fast knuten (greppet om sågen) lyftes upp nära intill samma sidas axel, den skarpt böjda armbågen pekar härvid utåt-bakåt. Se bild 265, mom. a. Vid sågningen, som utföres i 2 t. m., sträckes högra armen, på 1:sta t. m. snett inåt-nedåt (sågen är lång) förbi vänstra knäet under samtidig fällning och stark vridning av bålen. Blicken riktad på »arbetet». Se bild 265, mom. b. På 2:dra t. m. böjes högra armen på sätt som vid utg. angivits, ryggen reses upp i lodplan och bålen vrides så mycket som möjligt till höger, blicken alltjämt riktad mot arbetet. Under övningen förblir sätets och fötternas stödyta orubbad, ryggen sträckt, skuldrorna sänkta, nacken lång och huvudet väl tillbakafört. Rörelserna taktfasta och energiska. Barnen göra vid fällningen framåt en kraftig utandning, samtidigt återgivande det skarpa *sch*-ljud, som uppstår vid sågningen. Vid resningen göres en djup inandning.



Bild 265.

b) Knästupsitt. med ena handen stödd mot golvet.

I den *knäsitt. utg.* anlägga barnen vänstra handflatan med fingrarna vända framåt mot golvet på omkr. en fotlängds

Lekformer avstånd från samma sidas knä i riktning rakt framåt. Bålen kommer härvid att fällas något framåt såsom vid stupknäfyrfotasitt. utg. Ryggen lång och rak, huvudet väl uppburet, sätet vilar stadigt mot fötter och underben.

Sågningen försiggår i överensstämmelse med mom. a, men med den skillnad, att det aktiva vridningsmomentet är förlagt till 2:dra t. m. då »sågbladet» drages tillbaka. Det 1:sta t. m. består sålunda till största delen endast av en kraftig armsträckn. framåt-nedåt. Den stödjande armen förblir under leken oavvänt fullt sträckt; sätet rubbas icke från underlaget.

Klappa hälen.

Bredgrenst. (3 fotl.) ryggböjn. nedåt under bålvridn. Rytmisk övn. i 4 t. m. Livlig takt.

På 1:sta t. m. göres en hastig ryggböjn. och bålvridn. åt vänster, varvid händerna med ett lätt slag beröra vänstra hälen, den ena handen på dess yttre, den andra på dess inre sida. På 2:dra t. m. resn. tillbaka till grenst. utg. På 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande rörelse åt höger. Barnen räkna högt *ett, tu, tre, fyr!* Se bild 266. Nacken lång, huvudet väl uppburet, ryggen sträckt, knäna alltjämt uträtade, fötternas bas fast och kroppstyngden under hela övningen lika fördelad över stödytan. Friskhet och fart bör genomgå utförandet.



Bild 266.

Knåda deg.

Böjstupgrenst. växel armstötn. nedåt under ryggvickn. och kraftig bålvridn. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Barnen föreställa sig, att de hava ett stort och högt degtråg stående framför sig ett stycke från fotspetsarna. (Trågets storlek »utritas» med händerna på golvet, likaså visa barnen dess höjd.) De göra sig i ordning till knådningen, kavla upp ärmarna o. s. v. I den grenst. utg. föras de knutna händerna upp mot axlarna, ryggen fälles framåt så djupt det går utan att densamma rundas. På tillsägelse vidtager knådningen. Under fortgående ryggvickn. uppåt och nedåt (rörelse i höftleden) sträckes växelvis vänster och höger arm, med handen knuten, nedåt så nära intill samma sidas fot



Bild 267.

som möjligt; på samma gång göres en stark bålvridn. åt motsatt sida. Den stupst. ställningen bibehålles så vitt möjligt, och för att tvinga fram kraftiga bålvridningar uppmanas barnen att vid knådningen försöka nå ända ned till trågets botten. Fötternas bas fast, knäna alltjämt sträckta, rörelserna kraftiga och energiska. Se bild 267. Barnen (lärarinnan) sjunga en taktfast »bagarvisa» eller utsäga i takt med knådningen *klitsch! klatsch!* Lekformer

Leken kan fortsättas t. ex. på följande sätt: *Degen jäser.* Efterhärmningsrörelse. Barnen avbilda jäsningsprocessen genom att i st. ställn. med händerna obetydligt utåtlyfta »rita» cirklar (rörelse i skulderleden). Cirklarna ritas till att börja med helt små, men efter hand som degen jäser föras armarna i allt större kretsar — sist framåt-uppåt-utåt-nedåt och slutligen kan illusionen ytterligare stegras genom att barnen under armkretsningen häva sig på tå. Vidare kan baknings- och gräddningsprocessen på ett livfullt sätt avbildas genom rörelser, som i likhet med föregående exempel visserligen icke kunna hänföras till de växelsidiga övningarna, men som pedagogiskt sett hava sitt berättigande i detta sammanhang emedan de sammangå med lekens idé.

Plankstrykning.

Grenst. bålvridn., sidböjn., ryggfälln. Rytmisk övn. Efterhärmningsrörelse.

Barnen föreställa målargesäller, som färgstryka ett högt plank. De intaga grenst. utg. framför det fingerade planket; färgpytsen står på marken framför dem. *Målningen vidtager:* Med högra handen gripes målpenseln, som doppas ned i pytsen och skakas några gånger för att befrias från överflödig färg, varefter barnen utföra de för färgstrykning av stora ytor karakteristiska rörelserna — i detta fall armföringar i horisontalplanet från den ena sidan till den andra. Rörelsebanorna göras så stora, att det blir nödvändigt att för varje penseldrag vrida kroppen från den ena sidan till den andra. Lärarinnan tillser att barnen alltjämt stå med kroppstyngden lika fördelad på båda fötterna samt att ingen eftergift i knälederna äger rum. Allt emellanåt avbrytas målningsrörelserna, penseln måste på nytt doppas i pytsen och omskakas.

Lekformer Strykningen av planket börjar nere[1]) (stupgrenst. bålvridn. under armföring från sida till sida) och fortgår en stund i följd på samma höjd (arbetet måste utföras grundligt). På tecken av lärarinnan fortgår målningen av planket allt högre uppåt, intill dess att barnen i tågrenst. utg. hava armen uppåtriktad. För att omväxla rörelserna under leken utföras strykningarna emellanåt en stund i lodriktning. Barnen föreställa sig att de måla de höga stolpar vilka uppbära och stöda planket. Lärarinnan, vars rörelser barnen efterhärma, måste tänka på att giva barnen största möjliga rörelse och omväxling. Målningsrörelserna, som fortgå rytmiskt, utföras självfallet även med vänster hand.

Snöbollskrig.

Grenst. ryggböjn. nedåt och bålvridn. Rytmisk bål- och armövn.

Barnen delas i två partier, som stå uppställda i var sin ända av salen — långt avstånd ger kraftiga kast — likaså måste avståndet mellan deltagarna inom partiet vara så stort, att full rörelsefrihet kan åstadkommas. Leken, som instrueras kort och med friskt humör, utföres på följande sätt: Barnen stå i *grenst. utg.* De böja sig hastigt ned och upptaga från vänstra sidan snö (se bild 268, mom. a), varpå de snabbt resa sig och energiskt med händerna krama snön till en boll (bollen måste vara hård för att kunna kastas långt) — mom. b — samt slunga den därpå kraftigt med höger hand mot sin motståndare i det andra partiet. Omedelbart före kastet vrides bålen till höger (mom. c) för att under detsamma kraftigt vridas tillbaka framåt. Lärarinnan deltar i leken och skall genom sitt exempel sporra barnen till energiska rörelser med fullt uttagna rörelsebanor. Hennes sätt att instruera, att uppmuntra och klandra, när så behövs, hennes röst, väsen och rörelser, allt sammantaget skall avspegla det friska utelivet om vintern. Hon räknar takten för de olika rörelsemomenten högt (på *ett* upptages snön; på *tu*, *tre*, *fyr* o. s. v. kramas bollen, på *sju* och *åtta* slungas densamma — på 7:de t. m. är armen färdig till slungställn., på 8:de t. m. sker det kraftiga kastet).



Bild 268.

[1]) Alltså i motsatt ordning mot vad fallet i verkligheten är, detta främst för att omedelbart vid lekens början underlätta rörelsernas utförande i så stora banor som möjligt och med nödig energi.

I samband med ovanstående lekform kan, såsom vid alla övriga sådana, närbesläktade lekar övas. Barnen bygga t. ex. en snöfästning eller snögubbe. För ändamålet låtsa de rulla bollar, vilka efter hand växa i storlek och tyngd (barnen utföra de vid rullning av snöbollar brukliga rörelserna) från den lilla till den stora, tunga bollen, som måste skjutas fram med all kraft. Snöfästningens murar göras starka och släta (avbildas genom stående handklappning). Ävenså kan de vid snöskottning förekommande rörelserna avbildas. Barnen föreställa sig att de skotta upp en väg, kastande snön upp till höga vallar på sidan om vägen o. s. v. Lekformer

Mala kaffe. Parvis enhandsfattn.

St. bålvridn., sidböjn. och fälln.

Motst. parvis uppställn. med enhandsfattning på ungefär $^1/_2$ stegs avstånd från varandra (fattn. med den arm, som är närmast väggen, riktningen utpekas av lärarinnan). På tillsägelse lyftes armparet så högt att barnen, utan att nämnvärt behöva böja sig, kunna se under detsamma. Fötternas bas förblir härvid orubbad. På kommando — *nu!* snurra barnen med små snabba, fjädrande steg ett varv runt utan att släppa handfattningen. Senare göras kringsvängningarna ett visst antal ggr i följd, t. ex. fem. Sedan ombyte av handfattn. ägt rum utföres övningen åt andra sidan. Se bild 269.



Bild 269.

Dragkamp med lina. Partivis.

Barnen uppdelas i två partier.

Draglinan läggas på golvet mitt i salen. Efter indeln. till nummer ställa partierna upp sig i grenst. utg. vid var sin hälft av linan, udda på den ena och jämna på den andra sidan, med framsidan av kroppen vänd mot linan, varefter densamma gripes. Den hand som är närmare linans mitt omfattar densamma med sträckt arm, den bortre armen hålles böjd. På kommando: *drag!* böjes det ben åt vars sida dragningen sker, kroppen lutas över och armarna arbeta med full kraft. Framsidan av kroppen alltjämt vänd åt samma håll. Det parti, vars yttersta (sista) »man» lyckats komma över en på förhand bestämd gräns, har segrat. Sedan uppställn. ånyo gjorts i salens mitt, byta udda och jämna plats och kampen börjar på nytt.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

1. Sidövningar.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Korka upp en flaska.** Rytmisk bålövn.

I böjknäsitt. utg. utföra barnen *sidböjning* från den ena sidan till den andra, härunder föreställande sig huru korken ur en väl tillsluten flaska småningom drages upp. Sidböjningarna, som göras i korta rörelsebanor, utföras under tänjning av ryggraden, vilket ökar illusionen av den hårt sittande korkens småningom skeende glidning uppåt. Se bild 270, mom. a. Sedan övningen fortgått en stund i följd »flyger korken» på tecken av lärarinnan upp. Detta avbildas sålunda, att sidböjningsrörelsen avstannar och barnen resa sig till knäst. utg. varvid de med kraft sträcka händerna uppåt (händerna knutna) under ett högt »*t-j-u-h*»-rop. På ny tillsägelse sänkas armarna långsamt yttre vägen. Se bild 270, mom. b.



Bild 270.

Under senare år kan leken utföras sålunda, att barnen under alltjämt fortgående sidböjn. från den ena sidan till den andra småningom resa sig till knäst. I denna utg. fortgå sidböjningarna intill dess »korken» — på tillrop av lärarinnan — »flyger» (knäst. armsträckn. uppåt).

Vattenpumpen.

Halvböjknäst. sidböjn. och sträckn. under trappvis skeende förstoring av rörelsebanan. Rytmisk övn. Se bild 271.

Knäst. utg. (lindr. knägrenst. utg.) med den ena handen, som föreställer pumpstöveln inne i röret, hängande utefter sidan (handen knuten). Den andra armen i böjställning.

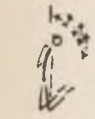


Bild 271.

På tillsägelse vidtager »pumpningen» — sidböjningar och sträckningar i korta rörelsebanor under strävan att för varje gång nå djupare ned. Härvid är att märka att, trots det att rörelsebanan för sidböjn. såsom helhet betraktad allt mer förstoras, varje enskild bana dock förblir lika liten genom att återstudsningen (sträckningen) efter varje sid-

böjning alltjämt är minimal. Sidböjningarna fortgå sålunda trappvis allt längre ned åt den utefter sidan hängande armens sida. Bålen lång och rak, huvudet väl uppburet, basen fast. Bilden av vattenpumpningen bidrar till att få fram energi och fart vid sidböjningarnas utförande. För varje pumpning utsäga barnen ett »väsande» *h-u-i-j-h.* Lekformer

Övningen kan även utföras i *ridsitt. utg.* varvid barnen eftersträva att med den knutna handen småningom nå golvet.

Katten leker med sin svans.

Knäfyrfotast. sidböjn. under förflyttn. av händerna åt ena sidan. Utg. se 1:sta året, sid. 211, med den skillnad att tåspetsarna äro vinklade mot golvet. Övningen utföres efter kommando 3 t. m. i följd. På 1:sta t. m. flyttas vänster hand utåt ungefär i linje med vänster knä och med fingerspetsarna pekande bakåt; på 2:dra t. m. flyttas höger hand i linje med och på axelbredd ifrån den vänstra. Händernas förflyttning gör, att bålen kraftigt böjes åt vänster. På 3:dje t. m. göres, efter ett kraftigt avtryck med tåspetsarna, halvvändn. med ett hopp till knäfyrfotast. utg. med front åt andra sidan. Kroppstyngden vilar under hoppet ett ögonblick helt på händerna, sätet är högt lyft och knäna väl uppdragna. Nästa gång utföres övningen åt höger. Kattens smidighet, hans förmåga att hoppa tyst och lätt och hans snabba rörelseimpulser böra tjäna som förebild.

Det gamla mora-uret.

Grenst. sidböjn. från ena sidan till den andra. Rytmisk övn.

a) Bredgrenst. utg. med armarna fritt hängande utefter sidorna och långfingret lätt tryckt mot överbenet. Se bild 272.



Bild 272.

Sidböjningarna göras rakt till sida och så djupa som möjligt utan att kroppstyngden rubbas (klockskåpet står fast och säkert). Långfingrarna glida under övningen längs benens yttre sidor och barnen försöka att småningom få sidböjningarnas rörelsebana så stor, att fingret glider nedanom knäet. Takten lugn och jämn. *Tic-k — tac-k* utsäges allteftersom böjningarna göras djupare med mörkare färgklang i stämman.

Lekformer

b) Grenst. utg. med armarna ledigt utefter sidorna.

För varje sidböjn. — pendlingsbana — göres ett lätt och återstudsande slag med samma sidas hand mot benets yttre sida och under lekens gång allt lägre ned på detsamma. Takten något snabbare än vid mom. a. *Tic-k — tac-k* uttalas med ljusare stämma och mera staccato (återgivande de lätta slagen mot överbenens sida).

Kyrkklockorna ringa.

Parvis motgrenst. med händerna på den motståendes axlar sidböjn. från sida till sida; motgrenst. huvudböjn. från sida till sida. Rytmisk övn. Se bild 273.



Bild 273.

Barnen stå i motgrenst. utg. på armslängds avstånd från varandra och omfatta varandras axlar, den ena innerom, den andra ytterom utan att skuldrorna skjutas fram eller ryggen rundas.

Sidböjningarna utföras från sida till sida i lugn, jämn takt under det barnen med sångbar och djup stämma utsäga: *Bin-g, bån-g* (»den stora kyrkklockan ringer»).

På tillsägelsen: *»den lilla klockan ringer!»* avstannar sidböjningen och barnen utföra i upprätt ställning med kraftigt stöd för händerna (fixering av skuldrorna) huvudböjning från sida till sida i relativt snabb takt. *Bing, bing, bing, bing* utsäges härvid lätt och med ljus tonfärg.

»Hej och hå, klappa på!»

Famnbredgrenst. djup sidböjn. från den ena sidan till den andra under handklatsch mot benets yttre sida. Rytmisk övn. i lugn och jämn takt.



Bild 274.

Vid sidböjningen sänkes samma sidas hand med ett spänstigt, smällande slag mot benets yttre sida för att vid resningen åter lyftas utåt. Bålen, väl uträtad, böjes och fälles rakt till sida, axlarna sänkta, knäna sträckta, fötternas bas fast. Se bild 274. Takten livlig och jämn. Utförandet skall präglas av friskt humör. Barnen utsäga hurtigt och i takt med rörelserna: *Hej och hå, klappa på!* eller dylikt, vilket bidrar till ett energiskt och taktfast utförande.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Famnknäsitt. med knutna händer lindr. sidböjn. och sträckn. Rytmisk övn. i långsam takt. 2 t. m. Se bild 275. Sitt. utg.

Vid utg:s intagande uppmanas barnen att trycka sätet fast mot fötterna samt att göra sig så långa och raka som möjligt ävensom att kraftigt tänja armarna utåt. På tillsägelse vidtaga de lindriga sidböjningarna och sträckningarna, vilka försiggå en stund i följd åt samma sida och under fortsatt känsla av stark tänjning av bål och armar. Händerna fast knutna[1]). Vid de i små banor försiggående sidböjningarna bör barnens uppmärksamhet fästas på att armarna hållas orörliga. De rytmiska sidböjningarna få för formens skull icke försiggå för länge i följd. Rörelsebanan vid bålens sträckning är individuell. (Se not 1 sid. 267.)



Bild 275.

Böjknäst. sidböjn. fortsatt i en gungn. *(Inledning till sidbågst. gungn.).* Rytmisk övn. i 4 t. m.

I utg. utföres på 1:sta t. m. en sidböjn. åt vänster fortsatt på 2:dra t. m. i en något djupare »med svikt» utförd sidböjn. åt samma sida; på 3:dje t. m. reses kroppen till lodplanet, på 4:de t. m. paus. Den rytmiska övningen upprepas en stund i följd åt samma sida, varefter på nytt kommando ombyte sker.

Före och efter övningen företages ofta kontroll av utg:s form och frigjordhet. Jmfr småkontrollerande rörelser, del I, uppl. 1, sid. 299 och följ.; uppl. 2 sid. 231.

Böjknäst. växl. mellan lindr. och djupare sidböjn. Efter kommando 4 t. m. i följd. Se bild 276.

På 1:sta t. m. göres en lindr. sidböjn. åt vänster; på 2:dra t. m. sträckes kroppen till utg.; på 3:dje t. m. göres en mera energisk och djupare sidböjn. åt samma sida; på 4:de t. m. sträckn. till stillast. utg. Sidböjningsserien upprepas en stund i följd åt samma sida, varje gång på nytt kommando. (Jmfr noten sid. 292.) Pausen mellan serierna måste vara tillräckligt lång (tid till rättelser och koncentration). —

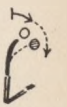


Bild 276.

[1]) De fast knutna händerna bidraga likasåväl som tänjningen av bål och armar att underlätta sidböjningens formrena utförande.

Sitt. utg. Senare, då nödig färdighet vunnits, kan övningen tagas rytmiskt i 6 t. m., varvid 5:te och 6:te t. m. utgöra paus i den knäst. utg.

Knäst. utg. **Böjknäst. sidböjn. efter kommando och långsam sträckn. under bestämt antal t. m. i följd.** *(Inövn. av verkningsfull ryggsträckn.)*

Efter det att sidböjningen utförts vidtager på nytt kommando sträckningen, som sker långsamt t. ex. i 4 t. m. Barnen inövas att under tänjning av ryggens nedre del söka utföra en långsam, »kota för kota» skeende sträckning. Detta lyckas om lärarinnan genom rätt tonfall, utdragning av och stegring i rösten, utsäger räkneorden: *eet, tuuu,* ***treee,*** ***f - f - y - y - y - r.***

St. utg. **Böjbredgrenst. sidböjn.**



Bild 277.

Det gäller att i st. utg. försiktigt uppöva ryggradens rörlighet i övre delen utan att basen rubbas, kroppen spännes eller samrörelser uppstå. Se bild 277.

a) — långsam sidböjn. och sträckn. Efter kommando. I utg. med fötterna tryckta mot golvet, knäna väl sträckta, huvudet tillbakafört och blicken riktad rakt framåt böjes ryggraden i övre delen och under känsla av tänjning rakt till sida. Skuldrorna förbliva härvid alltjämt sänkta. För att göra övningen mera intresseväckande för barnen räknar lärarinnan efter givet kommando för sidböjningen lugnt och fast t. ex. till fyra, varvid hon för varje räkneord stegrar rösten, på så sätt tvingande barnen att anstränga sig. Syftemålet är att genom den stegrade ansträngningen tvinga barnen att småningom uttaga rörelsen kota för kota längre ned utan att basen förändras (höftleden förskjutes). På samma sätt räknas till fyra efter givet kommando för sträckningen.

b) — från den ena sidan till den andra. Rytmisk övn. Med fötternas bas fast och under god kroppshållning för övrigt utföra barnen mjuka sidböjningar från den ena sidan till den andra intill dess att halt kommenderas, då bålen reses upp till lodrätt läge och stillast. ställn. intages.

c) — bestämt antal ggr åt den ena sidan, stanna i lindr. böjsidbågst. utg. Efter kommando bestämt antal ggr i följd.

Efter exempelvis 3 sidböjningar åt vänster omväxl. med sträckning tillbaka till lodplanet, stanna barnen vid den 4:de böjningen i lindrig böjsidbågst. Lärarinnan kontrollerar form och frigjordhet i den sidbågst. utg., varefter på nytt kommando sträckning till utg. sker. Barnen räkna under sidböjningsserien högt: *ett och tu och tre och fyr.* Takten lugn och jämn. St. utg.

Böjslutst. sidböjn.

I slutst. med god hållning, benen fast tryckta mot varandra i hela sin längd och fötterna (särskilt även tårna) »pressade» mot golvet (basen måste vara absolut fast), böjes ryggraden i övre delen rakt till sida. Böjningen göres lugn och fast, men tillika mjuk. Om utförandet jmfr för övrigt föreg. övn.

a) — långsam sidböjn. och sträckn. Efter kommando. Se föreg. övn., mom. a.

b) — från den ena sidan till den andra. Rytmisk övn. Se föreg. övn., mom. b.

c) — bestämt antal ggr åt den ena sidan, stanna i lindr. böjsidbågst. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Se föreg. övn., mom. c.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Slängkälke. Lekformer

Lärarinnan beskriver slängkälkens utseende och konstruktion. Kälken, som ofta är så stor att den rymmer flera personer, är fäst vid en lång stång, vars andra ända är rörligt förenad med en i jorden nerslagen påle. Slängkälken sättes i rörelse genom att en eller flera personer skjuta stången runt pålen. Den löper fram med susande fart i en cirkelformig bana, vilket ofta gör det svårt för »passagerarna» att sitta kvar på kälken.

Barnen, som föreställa kälkarna, ställa sig *parvis i slutstående utg.* på dubbelt avstånd från varandra, med högra sidan mot varandra. De räcka varandra högra handen, som fattas med lillfingergrepp, se bild 558, sid. 577, och luta kroppen något över åt motsatt sida, se bild 278. I denna utg. förflytta sig »käl-



Bild 278.

Lekformer karna» i cirkelformig bana med små, snabba, fjädrande steg, den bundna armen ävensom hela kroppen väl sträckt. Senare hålles även den fria armen utåtlyft under kringsvängningen. Leken övas lika många gånger åt vardera sidan.

Densamma kan även utföras sålunda, att den ena i paret föreställer kälken, medan den andra är pålen och den därvid rörligt fästa stången. Båda i paret stå i sistnämnda fall med ansiktet vänt åt samma håll. »Tvärstången» förflyttar sig i grenst. utg. med små steg runt på stället på så sätt att barnet, som föreställer tvärstången, svänger runt på hälen på det ben som är närmare cirkelbanans centrum («pålen»), medan det andra benet uttager stegen. Svängningarna på stället måste följa den snabbt framilande kälkens rytm.

Dragkamp med armkroksfattn. Partilek. Se bild 279.



Bild 279.

Uppställn. *parvis i grenst. utg.* med höger sida vänd mot kamraten, högra foten med yttre randen ställd mot kamratens fot. De till samma par hörande barnen fatta varandra med höger armkroksfattn., varvid den fria handen sammanknäppes med den andra. Se bild 551, sid. 575. På givet tecken söka de kämpande draga varandra över en på förhand för vartdera partiet utritad gränslinje.

2. *Bålvridningar.*

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Lilla ångsågen.**

Parvis motridsitt. med ringfattn., bålvridn. Bänk. Rytmisk övn.

Barnen intaga parvis motridsitt. utg. på bänk med knäna stödda mot kamratens sålunda, att den ena håller sina knän innanför den andras. Båda trycka knäna fast inåt. Barnen fatta varandras händer med ett stadigt grepp.



Bild 280.

Sågningen utföres under kraftig bålvridn. från den ena sidan till den andra, varvid armarna växelvis böjas och sträckas. Över- och underarmar förbliva härvid i horisontalplanet medan bålen alltjämt hålles i lodplanet, huvudets rörelser fria. Se bild 280. Barnen efterhärma med slutna käkar ljudet vid sågning.

Raketen flyger.

Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Spetskroksitt. utg. (se närmare sid. 104) med båda händerna fast omfattande höger knä. *Raketen antändes:* Höger hand utför 6 hastiga handklappar mot den på vänstra knäet alltjämt vilande vänstra handen. *Raketen flyger:* Under stark bålvridn. åt höger kastas höger arm omedelbart efter det 6:te slaget utåt-uppåt-bakåt varvid blicken följer handens rörelsebana. (Se bild 281.) Barnen utstöta ett långdraget, »skarpt fräsande» *sch-i-i-u-hh.* På nytt kommando vidtager övningen ånyo med handklapp och vridn. åt samma sida. Sedan övningen sålunda fortgått en stund i följd åt samma sida göres ombyte av sida. Händerna omfatta sålunda vänster knä och bålvridningen utföres åt vänster under vänster »armkastning».



Bild 281.

Korka upp en flaska.

(Jmfr motsv. lekform: sidövn. 2:dra året, sid. 282.)

Böjknäsitt. skruvvridn. från den ena sidan till den andra under småningom skeende resn. till knäst. Rytmisk bålövn. Efterhärmningsrörelse. Se bild 282.

Vid skruvvridningarna, som göras i korta rörelsebanor och i livlig takt, följa barnen uppmärksamt lärarinnan, som samtidigt utför rörelsen. Efter det vridningen pågått en stund i följd i knäsitt. utg. reser sig lärarinnan småningom upp till knäst., alltjämt under fortsatta ihärdiga skruvvridningar (korken sitter hårt i). På utropet: *nu!* avstanna vridningarna och barnen sträcka under ett kraftigt »*tjuh*»-rop armarna uppåt (händerna knutna) — korken har dragits ur flaskan.



Bild 282.

Leken kan fortsättas på följande sätt: Barnen föreställa sig att det kolsyrade vattnet i flaskan rinner över. Omedelbart efter armsträckningen uppåt (korkens utdragning) sänkas armarna långsamt yttre vägen nedåt under livliga *sc-h-h*-ljud.

Flaggan i topp!

Grenst. med armarna lyfta utåt bålvridn. från den ena sidan till den andra under armför. inåt-utåt. Rytmisk övn.

Flaggstången reses: Barnen göra ett kraftigt hopp till grenst. (stången skall stå stadigt pålad i marken) varefter de göra sig så långa som möjligt (avbilda stångens vackra resning).

Lekformer

Flaggan hissas: Kraftiga halningsrörelser med armarna (angående halningsrörelser se armövn. sid. 54). På lärarinnans utrop »*nu!*» är flaggan i topp; barnen lyfta armarna utåt under bibehållandet av den vackra resningen.

Flaggan vajar i vinden: Famnst. bålvridn. från sida till sida. Vid vridn. åt vänster pekar vänster arm så långt bakåt som möjligt utan att armens horisontala läge förändras, medan höger hand, utan att armen sänkes, föres intill vänstra axeln. Högra armbågsleden böjes härvid och armbågen, bibehållen i horisontalplanet, kommer att vara riktad rakt framåt. Vridningen åt höger sker på motsvarande sätt med höger arm uträtad och vänster arm böjd. Huvudets rörelser fria. För att avbilda flaggans vajning i vinden måste rörelserna vara lätta och mjuka.

Mäta tyg.

Famngrenst. bålvridn. under motsatt sidas armför. växelvis mot och från den andra handen. (Mätningsrörelser med motsatt sidas hand.) Rytmisk övn. i 2 t. m. Långsamt tempo.

Barnen föreställa sig att de framför sig ha en stor packe tyg, som skall mätas upp. Mätningen försiggår med höger (vänster) hand.



Bild 283.

I den famnst. utg. håller vänstra handen i tyget och förblir under hela övningen oavvänt i horisontalplanet. På 1:sta t. m. göres en bålvridn. åt vänster samtidigt som höger arm (under böjn. i armbågsleden) i vågplanet föres mot den vänstra utåtlyfta armen och så nära handen som möjligt. Se bild 283. Barnen kontrollera att vänster arm, förutom att den är i horisontalplanet, även är så stilla som möjligt vid mätningen. På 2:dra t. m. föres högra armen kraftigt och tänjande (tyget är tjockt och tungt) samma väg tillbaka utåt under bålvridn. framåt. Armens rörelsebana tillbaka utåt tages fullt ut — »mätningen får icke göras knapp». Övningen utföres en stund i följd åt samma sida, varefter ombyte sker.

Kasta till måls. 3 t. m. Efter kommando.

Uppställning på utryckta led. I *grenst. utg.* hålles vänster arm — »siktarmen» — utåtlyft med handflatan vänd nedåt. På 1:sta t. m. föres under stark bålvridning till vänster den högra knutna handen, som föreställes hålla en boll, intill

den vänstra. Se bild 284, mom. a. Blicken stadigt riktad mot den fingerade måltavlan på väggen (tavlans höjd från golvet angiven; vänster hand pekar mot tavlan). På 2:dra t. m. vrides bålen snabbt tillbaka framåt under det höger arm föres i en bågformig rörelsebana nedåt-bakåt-uppåt på sätt som mom. b bild 284 utvisar; på 3:dje t. m. slungas bollen, varvid bålen hastigt vrides till vänster, vänstra armen — siktarmen — sänkes, medan den högra — slungarmen — med fart sträckes i riktning mot målet och förblir i denna ställning intill dess att kommandot: *till målkastning — färdiga!* åter ljuder, då utg. på nytt intages. Under de olika t. m. är blicken oavvänt riktad mot »målet». Sedan bollkastningen en stund i följd fortgått med höger hand göres ombyte så, att kastet kommer att ske med vänster hand. Efter en tids övning kan målkastningen utföras i riktning högt utåt-uppåt mot ett mål i taket, mot vilket »bollen» med kraft slungas.

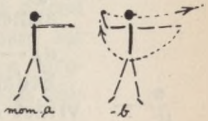


Bild 284.

Fyrbåken.

Halvböjhalvfamnbredgrenst. vridvickn. åt den lyfta armens sida under gradvis skeende förstoring av rörelsebanan. Blicken följer handens bana.

Utgångsställningen med den vänstra armen lyft och handen knuten bör giva barnen illusionen av den på klippan fast »rotade» fyrbåken. Fyrbåken blinkar med ljus i tre färger. *Vitt ljus:* Vridningen göres i små banor åt vänster och tillbaka till utg. (mellan väster och sydväst). *Grönt ljus:* Under fortsatt vridvickn. förstoras vridningen och försiggår i sydvästlig riktning (mellan sydväst och syd-sydväst). *Rött ljus:* Rörelsebanan förstoras ytterligare så långt som möjligt mot syd utan att form och utg. förvanskas (vridvickn. mellan syd-sydyäst och söder).

De olika färgbeteckningarna giva barnen större lust att utföra rörelsen med tillbörlig energi; illusionen av ljusknippets strålkraft och vidd ger ställningen och rörelsen resning och koncentration.

Till en början »växla de olika färgerna» endast på tecken av lärarinnan; senare, då barnen behärska rörelsen, utföres den rytmiskt sålunda, att färgväxlingarna ske efter bestämt antal sekunder (vridvi ckningarna upprepas t. ex. 4 ggr i varje grad).

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Halvfamnknäsitt. (-korssitt., -ridsitt.) bålvridn. åt den lyfta armens sida; kontroll med blicken.** Den lyfta armens hand knuten. Rytmiskt och efter kommando.

a) — i halvböjhalvfamnknäsitt. (-ridsitt.) utg. Se bild 285. Sedan utg. med vänster hand utåtlyft och med huvudet vridet åt vänster intagits, utföres bålvridningen växelvis åt vänster och tillbaka framåt. Barnen räkna högt *ett och tu och tre och fyr* o. s. v. Rörelsebanorna uttagas så stora, som den sitt. utg. (med rätt form) medgiver. Den vänstra, utåtlyfta armen föres även den så långt bakåt som skulderledens rörelseförmåga tillåter. Armen bibehålles härvid i horisontalplanet. För att sporra barnen att uttaga rörelsebanorna fullt ut uppmanar lärarinnan dem att med blicken iakttaga huru långt bakåt handen vid varje vridn. pekar. Barnen böra härvid samtidigt kontrollera, att armen hålles i horisontalplanet (i samma höjd från golvet som vid utg.).



Bild 285.

b) — i halvfamnkorssitt. (ridsitt.) utg. med den andra handen stödd mot golvet (omfattande bänkkanten) i linje med kroppen. I utg. anlägges den ena handen på golvet tätt intill kroppen till ett fast stöd. Vid detsamma kan, beroende på armens längdförhållanden, handen hållas knuten, varvid fingrarnas första falang bildar stödet. Handleden är i detta fall fullt sträckt och handryggen vänd framåt. Se bild 286. Vid långa hävstångsförhållanden är åter handflatan i hela sin längd stödd mot golvet med fingrarna pekande framåt eller utåt.



Bild 286.

Vid bålvridningen tryckes den stödjande handen fast mot golvet utan minsta eftergift i armbågsleden.

Handstödet avser att förhindra den vid bålvridn. så ofta förekommande sidböjningen. Om rörelsens utförande för övrigt se mom. a.

Böjknäsitt.[1]) **(-ridsitt.) bålvridn. fortsatt i vridvickn. åt samma sida.** Efter kommando 3 t. m. i följd; senare rytmiskt.

[1]) I allmänhet iakttages som regel, att vridningarna under de första åren antingen efter kommando eller rytmiskt utförda tagas en stund i följd åt samma sida. På så sätt nås bättre resultat då det gäller både rörelsens formrenhet och uppövandet av så stora rörelsebanor som möjligt.

Sitt. utg.

På 1:sta t. m. göres en kraftig vridn. åt vänster fortsatt på 2:dra t. m. i en vridvickn. Betecknande för *vridvickn.* är, att bålen (på samma sätt som vid sidvickn. och -gungn. är fallet) efter uttagen rörelsebana (här vridning) återsviktar i en minimal rörelsebana tillbaka för att omedelbart därpå energiskt åter vridas åt samma håll. Rörelsebanan för vridningen blir i sistnämnda fall något större än den föregående vridningsbanan. På 3:dje t. m. vrides kroppen tillbaka framåt.

Senare göres övningen rytmiskt i 4 t. m., varvid det 4:de t. m. utgör paus (barnen sitta stilla i utg. under känsla av att kroppen är lång och huvudet tillbakafört).

Efter tillräcklig övn. kunna vridvickningarna upprepas flere ggr i följd innan bålvridn. tillbaka framåt sker, t. ex. rytmiskt i 8 t. m., av vilka 2:dra — 7:de t. m. utgöra moment för vridningen.

Kroksitt. bålvridn.[1]) under enkel armför. utåt-bakåt-uppåt. Efter kommando 4 t. m. i följd. Se bild 287.

I den kroksitt. utg. äro fötterna förda så långt framåt att minst rät vinkel i knäleden uppstår; händerna omfatta knäna. På 1:sta t. m. vrides kroppen kraftigt till vänster under vänster »armkastning» (knuten hand, handryggen vänd uppåt) så långt utåt-bakåt-uppåt som möjligt utan att axlarnas plan förändras eller utg:s form för övrigt rubbas. Huvudet vrides åt samma sida och blicken kontrollerar rörelsebanans storlek och renhet. På 2:dra t. m. göres under en liten vridvickn. en fortsatt »armkastning» bakåt i kort rörelsebana (»återslag»). På 3:dje t. m. göres vridningen tillbaka framåt under samtidig handklatsch mot knäna. På 4:de t. m. upprepas klatschen.



Bild 287.

Övningen utföres senare under flere ggr upprepad vridvickn. t. ex. i 8 t. m., varav vridvickn. utföres under 2:dra —6:te t. m. och handklatsch mot knäna på 7:de och 8:de t. m.

Famnvridridsitt.[1]) (knäsitt.) armövn. Efter kommando och rytmiskt.

I avsikt att öva utg. såsom uthållighetsövning samt även frigjordheten under densamma, utföras på kommando eller

[1]) Läsaren hänvisas till noten sid. 274.

Sitt. utg. senare visst antal ggr i takt exempelvis följande armövningar:

a) — växl. mellan armböjn. och sträckn. utåt.

Händerna »föras» lugnt och med mjuk böjn. av armbågs- och handleder upp mot axlarna (armböjn.), varefter armarna, utan att stanna i böjställn., åter lugnt och jämnt sträckas till sin fulla längd. Utförandet av armsträckningen kan i detta fall mera förliknas vid en lugn men energisk armföring utåt.

b) — växl. mellan armböjn. och sträckn. utåt samt armsänkn. med handklatsch i sidan och lyftn. tillbaka till framvridsitt. Efter kommando 4 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. göres armböjn.; på 2:dra t. m. armsträckn. utåt; på 3:dje t. m. handklatsch med åtföljande återstudsning av armarna till utg.; på 4:de t. m. paus.

c) — armvridn. utåt och inåt. Knutna händer. Rytmisk armövn.

Armvridningarna göras kraftigt och bestämt (bild: låsa ett lås). Efter varje vridn. utåt böra barnen få en känsla av att återgången (vridningen tillbaka framåt) går »av sig själv» (händerna »återsvikta»).

Knäst. utg. **Knäfyrfotast. bålvridn. under hastig armlyftn. med samma sidas arm utåt-uppåt (handen knuten).** Inledes efter kommando; senare rytmiskt bestämt antal ggr i följd.

Om utförandet jmfr samma övn. i knäfyrfotasitt. utg., 1:sta året, sid. 275.

Böjvridknägrenst. vridvickn. Rytmisk övn. Se bild 288.

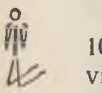


Bild 288.

I den knägrenst. utg. är avståndet mellan knäna omkr. 10 cm.; bålen är lindr. vriden till vänster. De rytmiska vridvickningarna försiggå växelvis åt vänster och tillbaka till utg. (små rörelsebanor). Barnen uttala räkneorden högt, ljust och staccato: *ett och ett och ett.*

St. utg. **Böjbredgrenst. (-slutst., -st.) bålvridn.** Efter kommando.

Vid bålvridn. i st. utg. gäller det mer än annars att få basen absolut fast och säker.

I bredgrenst. utg. trycka fotbladen i hela sin längd fast mot golvet, knälederna hållas väl sträckta och kroppen,

alltjämt under känsla av tänjning, göres så lång som möjligt utan att axlarna höjas eller bröstet putas framåt. I slutst. stöda fotbladens insida stadigt mot varandra och tårna »pressas» mot golvet, likaså tryckas benen i hela sin längd intill varandra. Under ett energiskt och lugnt legato kommando »tvingas» bålen att vid vridningen uttaga så stor rörelsebana som möjligt utan att ryggradens lodräta ställning rubbas, huvudet fälles eller skuldrorna skjutas framåt. Bäckenet med; först då gränsen för höftledernas rotationsförmåga är uppnådd försiggår vridningen i själva ryggraden. St. utg.

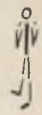


Bild 289.

I den vridst. utg. (bild 289) kontrolleras såväl formen som armarnas och bröstkorgens frigjordhet (småkontrollerande rörelser, del I).

Om rörelsens utförande en stund i följd åt samma sida se noten sid. 292.

Böjbredgrenst. bålvridn. från den ena sidan till den andra.

Rytmisk övn. i 4 t. m. ($^2/_4$ takt.) Relativt långsamt tempo. I god utg. med blicken fäst vid en bestämd punkt i väggen göres på 1:sta t. m. en kraftig vridn. åt vänster. Barnen uppmanas härvid att särskilt hårt trycka högra foten mot golvet samt att hålla båda knäna väl sträckta. Bålen förblir i lodplanet, skuldrorna orörliga utan känsla av spänning, och huvudet väl tillbakafört. Blicken riktas åter mot en punkt i väggen. Denna får ej vara lägre än den i utg. fixerade. På 2:dra t. m. paus i vridst. På 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande vridn., åtföljd av paus, åt höger. Blicken fixerar åter en punkt i väggen och kontrollerar att denna är i samma höjd som de föreg. Vridningen fortgår i följd från den ena sidan till den andra — »mellan de två punkterna» till vänster och höger. Kontrollen intresserar barnen att utföra rörelsen i precisa banor och avleder uppmärksamheten från det egna »jaget».

Böjvridgrenst. (-slutst.) armövn. med kort rörelsebana.

Rytmisk armövn.

Om intagandet av utg. se noten sid. 274.

a) — växling mellan fingerslag mot överbenens yttre sida och ackordslag mot axlar.

b) — växling mellan armsträckn. utåt och böjn.

3. Kombinerade bålövningar.

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Korssitt. med händerna omfattande fötterna hälsa knäet.** Rytmisk övn. i 4 t. m. Se bild 290.



Bild 290.

Kroppen vrides till vänster under fällning framåt varefter hälsningen göres sålunda, att huvudet vrides till vänster och barnen med högra sidan av detsamma försöka beröra högra knäet med två lätta slag (1:sta och 2:dra t. m.) utan att basen på minsta sätt rubbas. Härefter reses kroppen till god utg. (3:dje t. m.). På 4:de t. m. sitta barnen i utg. under försök att göra sig så långa som möjligt. Övningen utföres en stund i följd åt samma sida. Barnen räkna högt *ett, tu,* ***tre,*** *fyr.*

Gubben i asken.

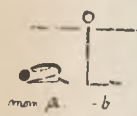


Bild 291.

Böjstupknäsitt. resn. till famnvridknäst. utg. 2. t.m. Efter kommando. Se bild 291, mom. a och b.

Jmfr liknande lekform 1:sta året, sid. 161, men med den skillnad, att barnen i utg. hålla armarna i böjställn. samt att resningen sker till vridknäst. under kraftig armsträckn. utåt med knutna händer.

Klappa hälen med samma sidas hand.

Bredgrenst. (3 fotl.) ryggböjn. nedåt under djup sidböjn. och fälln. framåt, växelvis med ena handen klappa samma sidas häl. Rytmisk övn. i 4 t. m. Se bild 292.



Bild 292.

På 1:sta t. m. göres en hastig rygg- och sidböjn. åt vänster, varvid vänster hand med ett snabbt slag berör vänstra hälen. På 2:dra t. m. upprepas handklappen. På 3:dje t. m. reses kroppen upp till lodrätt läge, varvid med båda händerna utföres ett spänstigt slag mot överbenens yttre sida. På 4:de t. m. upprepas handklatschen i st. utg.

Om övningens utförande för övrigt jmfr liknande lekform, 1:sta året, sid. 278.

Rada föremål från den ena sidan till den andra.

Bredgrenst. (2 $^1/_2$—3 fotl.) *ryggböjn. nedåt under bålvridn.* Rytmisk övn. i 4 t. m.

Lekformer

Det fingerade föremålet tänkes ligga invid högra (v.) fotspetsen. På 1:sta t. m. böja sig barnen hastigt ned och gripa med *vänstra* handen det till *höger* liggande föremålet, varefter de omedelbart åter resa sig upp (bild 293, mom. a); på 2:dra t. m. flyttas det fingerade föremålet från vänster till höger hand (bild 293, mom. b) — handklatsch framför bröstet — på 3:dje t. m. nedlägges (icke kastas) föremålet med *högra* handen invid vänstra fotspetsen; på 4:de t. m. resn. till grenst. under handklatsch mot överbenens yttre sida. Sedan övningen fortgått en stund på samma sätt göres ombyte, varvid höger hand griper det invid motsatt fot liggande föremålet och vänster nedlägger detsamma. Ryggen lång, huvudet väl uppburet, knäna alltjämt väl sträckta. Rörelserna fasta och behärskade. Takten, jämn och relativt livlig, markeras genom hög räkning eller åtföljes övningen av en taktfast, frisk sång, sjungen väl accentuerad.



Bild 293.

Pannkaksvändning. Parvis ringfattn.

Jmfr lekform: »mala kaffe», 1:sta året, sid. 281, men med den skillnad, att kringsvängningen sker under båda armarna. Vid övningen tillses, att det bortre armparet lyftes i tid. Se bild 294.



Bild 294.

Övningen utföres även såsom tävlingslek sålunda, att kringsvängningen göres ett bestämt antal ggr, varefter barnen stanna fullt stilla i grundställn.

Sågning.

St. bålvridn. och ryggfälln. framåt.

a) Knähalvst. utg. Se bild 295.

I utg. stöda barnen på det högra knäet, medan vänstra foten flyttas i riktning framutåt utan fordran på riktningens renhet. Vinkeln i knäleden trubbig. Vänster hand anlägges till stöd mot det uppvinklade knäet, högra handen böjes till sågning på sätt som i liknande lekform 1:sta året, sid. 277 angivits. Även sågningen försiggår i likhet härmed. Rörelsebanorna vid bålvridningen under den växelvisa fällningen och resningen av kroppen tages fullt ut. Särskilt vid resningen vrides bålen åt höger så mycket som möjligt, den mot vänstra knäet stödjande handen rubbas icke från sitt



Bild 295.

Lekformer läge. Barnen uppmanas att under övningen försöka hålla det uppvinklade knäet stilla.

b) Fotst. framutåt utg. Se bild 296.



Bild 296.

I utg. är vänstra foten flyttad ett långt steg framutåt utan att fordran på riktningens renhet förekommer. Knäet hålles obetydligt avslappat. Bålen fälles lång och rak framåt så mycket att vänstra handen kan anläggas mot samma sidas knä; högra handen hålles fast knuten (greppet om sågen), högra armen böjes till sågning sålunda, att handen kommer nära intill samma sidas axel och den skarpt böjda armbågen pekar utåt-bakåt.

Under de kraftiga bålvridningarna förbli såväl fötternas bas som den stödjande handen orubbade.

Två hugga samma träd.

Grenst. bålvridn. och ryggfälln. Rytmisk övn. i 2 t. m. Jmfr »hugga ved› 1:sta året sid. 161.



Bild 297.

Parvis motgrenst. utg. Barnen föreställa sig att de stå på var sin sida om trädet, som skall fällas. Yxan svänges på 1:sta t. m., under stark bålvridn., snett bakåt uppåt över högra axeln och därefter omedelbart på 2:dra t. m., under ryggböjn. och bålvridn. tillbaka, snett nedåt och inåt mot den fingerade trädstammens rot. Se bild 297. Rörelserna ske rytmiskt och växelvis sålunda, att den ena kamraten hugger medan den andra reser sig och tvärtom. Höger och vänster huggning växlas under lekens lopp. Fötternas bas fast, knäna fullt sträckta.

Notdragning.

Fotst. framutåt utg. ryggfälln. under bålvridn. Rytmisk övn.

Med några ord levandegör lärarinnan för barnen det hurtiga skärgårdsfolkets arbete vid notdragning (den stora noten är så tung, att många män och kvinnor måste vara med om att sätta ut och bärga in densamma o. s. v.). Barnen föreställa sig att de stå på stranden för att hala in noten. De intaga vänster fotst. utg. framutåt (fri form). På tillsägelse börjar arbetet. Barnen göra långa, energiska och taktfasta halningsrörelser med armarna i horisontalplanet och i den flyttade fotens riktning, samtidigt kraftigt vridande bålen från den ena sidan till den andra. Vid halningsrörelserna

flyttas vänster och höger hand turvis förbi varandra. Bålvridningen kombineras med ryggfällning och resning. Blicken oavvänt riktad på arbetet. Lärarinnan sporrar intresset och uthålligheten genom att under leken framhålla något som står i samband med densamma. Så t. ex. berömmer hon de barn, som arbeta bra: »du Else är en äkta skärgårdsflicka, frisk, stark och glad i ditt arbete» o. s. v. Hon uppmuntrar den svaga och klandrar den lata — »tag i du ordentligt — visst vill du ju vara en god arbetskamrat» o. s. v.

Mössen kila genom hålet. Ribbstol.

a) Sidmotst. ryggfälln., bålvridn., sidböjn. Efter kommando. Uppställn. i sidmotst. utg. vid ribbstol med handen stödd mot en ribba något under skulderhöjd. På lämplig tillsägelse kila barnen — »mössen» — med små tysta, fjädrande steg under den lyfta armen utan att handen lossas från ribban. Såväl bål och huvud som den stödda armen böjas och vridas under krypningen, men sträckas omedelbart åter så snart denna fullbordats. Se bild 298. Senare utföres övningen ett bestämt antal ggr i följd. Mössen »pipa» för varje gång de kila genom hålet.

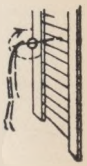


Bild 298.

b) Räckmotst. ryggfälln., bålvridn. och sidböjn. Efter kommando.

Barnen stå i motst. utg. på armslängds avstånd från ribbstolen. De knutna händerna anläggas med handledens ryggsida under en ribba i något över axelhöjd. Vid övningen, som utföres i överensstämmelse med mom. a, iakttages att båda händerna så gott som under hela övningen komma att beröra samma ribba. Likaså göres under kringsvängningen de små, tysta stegen utan förflyttning från platsen.

Rulla stock. Bänk. Bålövn. i individuell takt.

Två nära intill varandra stående parallella bänkar utgöra rullbanan. Barnen lägga sig i tur och ordning framstupa över bänkarna med händerna stödda mot golvet — se bild 299 — och rulla sig med tillhjälp av händerna, som turvis stödas mot golvet, utefter bänkarna till dessas andra ända, varefter de hastigt resa sig. »Stockarna» rulla i hastig följd efter varandra. Växelsidigheten iakttages självfallet under leken.



Bild 299.

Lekformer

Rullningen kan även utföras på golvet med armarna korslagda över bröstet.

Exempel på en känd lekövning: En ring uppritas med så stor radie som möjligt. Ringen föreställer ett skeppsdäck. Halva antalet deltagare föreställer »passagerare», andra hälften »paket». »Passagerarna» intaga böjkorssitt. utg. i ringens centrum (kretsformig uppställn.), »paketen» lägga sig framstupa på 1—3 stegs avstånd från ringens periferi (avståndet beroende på ringens storlek) med sidan vänd mot passagerarna. Var och en av de sistnämnda har sitt bestämda paket, som hon övervakar. På tillsägelse: »*Skeppet gungar!*» göra »passagerarna» taktfasta sidböjningar från sida till sida. Vågorna bliva småningom allt större, vilket återgives genom sidböjningar utförda i långsammare takt och i större rörelsebanor (lärarinnan räknar takten högt). »Paketen» börja härunder vicka av och an, dock utan att förflytta sig. Plötsligt kommer en häftig vindil. På lärarinnans utrop: *nu!* råka »paketen» i stark rörelse, de rulla med fart mot ringens periferi, medan »passagerarna» i knäfyrfotast. (fyrfotast.) försöka att envar få fatt i sitt eget paket, innan det hunnit blåsa i sjön. Hava barnen (paketen) någon del av bålen (bröst, skuldror o. s. v.) utom ringen innan de »kullats» är »paketet» förlorat, i annat fall räknas »passageraren» såsom segrare.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

1. Sidövningar.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Viga gubben.

Knägrenst. djup sidböjn. och fälln. från den ena sidan till den andra med fingerberöring i golvet. Rytmisk övn. Se bild 300.



Bild 300.

Utan att kroppstyngden nämnvärt överföres böjes och fälles bålen, fullt uträtad och med skuldrorna sänkta, så djupt utåt att samma sidas fingerspetsar beröra golvet.

Jämn och rätt livlig takt. Böjning framåt i höftlederna får icke förekomma. Vid sidböjningen glida armen och händerna utefter överbenens yttre sida. Lekformer

Den gamla kyrkklockan ringer.

Famnbredgrenst. med knutna händer sidböjn. i följd först åt ena, därefter åt andra sidan. Senare från den ena sidan till den andra. Rytmisk övn.

I den bredgrenst. utg. med fötterna fast tryckta mot golvet (en känsla av aktivt tryck), benen sträckta, rygg och nacke långa och armarna med de hårt knutna händerna så vitt möjligt orörliga, göres djup sidböjn. till vänster omedelbart åtföljd av sträckn. till lodplanet. (Se not 1 sid. 267.) Sedan taktövningen en stund fortgått åt vänster göres halt och armarna sänkas. Därpå upprepas övningen åt höger. Klockklangen återgives såsom i liknande lekform 2:dra året, sid. 284.

Gunga bräde.

Famnbredgrenst. med knutna händer sidböjn. från den ena sidan till den andra. Rytmisk bålövn. Se bild 301.

Efter indelning till 3 ställa barnen upp sig på tre öppnade led. Avståndet mellan de yttre leden bör vara så långt, att barnen vid leken kunna få illusionen av ett långt gungbräde. Barnen i det mellersta ledet — tvåorna — som föreställa gungbrädet, intaga *famnbredgrenst.* med knutna händer; barnen i de båda andra leden — ettorna och treorna — som föreställa de gungande, göra vändn. mot »gungbrädet». Ettorna intaga härefter *nigsitt.*, treorna *tåst. utg.*

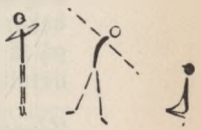


Bild 301.

Vid gungningen utföra de i famngrenst. utg. stående barnen djup sidböjn. växelvis åt vänster och höger. De i tåst. och nigsitt. utg. stående barnen växelvis böja och sträcka knäna följande gungbrädets rörelse uppåt och nedåt. Barnen låtsa med händerna gripa om det fingerade brädet. Vid knäböjningen sänkas händerna ned mellan knäna, vid sträckningen till tåst. lyftas de ungefär i höjd med axlarna. Lyftningen och sänkningen av händerna framkallar en starkare illusion av brädets svängningar uppåt och nedåt.

Lärarinnan bör genom sättet att förklara och undervisa

Lekformer

stimulera barnen att utföra leken med liv och fart. Då densamma pågått en stund göres halt, varefter »rollerna» växlas till dess att alla barn i tur och ordning föreställt gungbrädet. I brist på tid och utrymme kunna alla barn samtidigt föreställa gungbrädet.

Undervisningsexempel: »Ni känna ju alla till hur roligt det är att gunga bräde i synnerhet om brädet är långt och stadigt och bocken, på vilken brädet vilar, är tillräckligt hög och fast?» — »Vem har gungat på ett sådant bräde?» — »Man flyger så här högt» (lärarinnan, följd av barnen, sträcker upp armen och gör sig så lång som möjligt) »och känner sig glad och lätt.» — — — »Vet ni huru man gör för att få god fart vid gungningen? Jo, när den ändan av brädet, på vilken man sitter, kommit så lågt ned mot marken att man måste böja knäna, skjuter man efter med fötterna ett väldigt tag, så brädet flyger högt upp och man blir lång och rak igen. Och ni barn, som föreställa gungbrädet, edra armar äro det stadiga brädet, som alltjämt håller sig rakt under gungningen, edra ben äro gungbocken, som står fast och orörlig. — — Så nu börja vi under det vi friskt och hurtigt sjunga den glada gungvisan: »Hej och hå, gunga gå, glada vill vi va-a-ra. Hej och hå, nå se-så, här är ingen fa-ra. Slinter brädet för min fot, mjuka mossan tar emot. Hej och hå, gunga gå» o. s. v. (Kunna barnen icke denna bekanta barnvisa, upptages en annan liknande, eller i brist på dylika utropa de gungande vid flygningen uppåt ett livfullt *hej!)*

Kippvagnen.

Räckslutst. med händerna knäppta långsam och djup sidböjn.

Varje nutida barn känner till kippvagnens användning i industriens tjänst. Vagnen löper antingen utefter skenor eller längs linor. Dess uppgift är att transportera kol, makadamiserad sten m. m. samt att på bestämda platser utstjälpa sitt innehåll.

Barnen, som föreställa vagnar, stå uppställda på flankled i god *slutst. utg. med armarna framåt lyfta* utan att skuldrorna åka framåt och med händerna knäppta. Vagnarna i rörelse: Sluttåst. förflyttning framåt med små hastiga, fjädrande steg. (Se bild 302, mom. a.) Vagnarna stjälpa ut sitt inne-

Lekformer

håll: På utrop *nu!* avstanna stegen och på nytt kommando göra barnen i den slutst. utg. en sidböjn. åt bestämd sida. Vid sidböjningen, som göres så djup förmågan det tillåter, hållas armarna alltjämt stilla i den framåtlyfta ställningen. De följa passivt bålens rörelser. (Se bild 302, mom. b.) Vid sidböjningen få barnen med rösten återgiva kolens (stenarnas) fall mot marken genom ett utdraget *tr-r-r-r-r-r-r-r-* ljud (1:sta—7:de t. m.). När vagnen är tömd göres utan särskild tillsägelse en skarp och snabb resn. till utg.: *r-a-t-s-c-h* (8:de t. m.).



Bild 302.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

St. utg.

Halvböjhalvfamnridsitt. (-knäst.) med lätt knuten hand sidböjningsvickn. (gungn. i små banor) åt den lyfta armens sida. Huvudet vridet åt samma håll. Rytmisk övn.

a) — utan förstoring av rörelsebanan.

Sedan god utg. intagits, börja på tillsägelse sidvickningarna, som försiggå rytmiskt i lugn takt och i liten rörelsebana. På 1:sta t. m. göres en liten sidböjn.; på 2:dra t. m. återsvikt (sträckn.) till lodplanet. Sidvickningarna, som utföras i övre delen av ryggraden och fortgå en stund i följd åt samma sida, göras så elastiska att återsvikten blir möjligast stor. Den utåtlyfta armen hålles fullt stilla, vilket underlättas genom att handen hålles knuten. Blicken, som följer armens riktlinje, kontrollerar att sidböjningen sker rakt utåt. Barnen räkna högt *ett och ett och ett*, varvid *ett*, som betecknar sidböjningen, utsäges med mörkare tonfärg, och bindeordet *och*, som betecknar kroppens återstudsning uppåt efter böjningen, utsäges lika elastiskt men med ljusare tonfärg.

b) — under trappvis skeende förstoring av rörelsebanan.

Jmfr mom. a men med den skillnad, att sidböjningens rörelsebana för varje gång går djupare. Härvid är att märka, att oaktat sidböjningens rörelsebana såsom helhet betraktad småningom förstoras, sidvickningarnas bana alltjämt förblir lika liten. Se bild 303. Övningen fortgår intill dess att halt kommenderas, då barnen stanna i sidbågst. utg., vilken ställn. granskas. Sträckningen tillbaka uppåt sker på särskilt kommando.


Bild 303.

Knäst. **Böjsidbågknäst. (lindr. knägrenst.) sidböjn.**

a) — något djupare sidböjn. åt samma sida. Efter kommando bestämt antal ggr i följd; stanna i djupare sidbågknäst. utg.

Sedan lindr. sidböjn. till sidbågst. kommenderats, utföres på ny tillsägelse något djupare sidböjn. åtföljd av omedelbar återsvikt tillbaka till den bågst. utg. Detta upprepas t. ex. 5 ggr i följd, varvid barnen vid den 5:te böjningen stanna i djupare sidbågst. utg. Lärarinnan räknar högt *ett och två* o. s. v. intill *f-e-m*, vilket sistnämnda räkneord utsäges utdraget och med starkare betoning. Sträckningen sker på särskilt kommando.

b) — åt motsatt sida. Efter kommando 2 t. m. i följd. Den sidbågst. utg. (lindr.) intages såsom vid mom. a. På kommando utföres sidböjn. åt motsatt sida (1:sta t.m.), varefter omedelbart på 2:dra t. m. en återsvikt tillbaka till utg. äger rum. För varje dylik sidböjningsserie gives nytt kommando. Under den mellanliggande pausen göres nödiga rättelser med avseende å bas och form.

Böjknäst. hastig sidböjn. och långsam sträckn. Efter kommando 4 t. m. i följd, senare rytmiskt.

På 1:sta t. m. göres en sidböjn. åt vänster, varefter bålen omedelbart återsviktar något uppåt. Strax därpå övergår återsvikten till en långsam sträckn. ända upp (2:dra—4:de t. m.). Om sidbågst. långsam sträckn. se 2:dra året, sid. 286. Barnen uppmanas att försöka hålla länddelen lång och göra sträckningen utan att höja axlarna. Övningsserien upprepas en stund i följd åt samma sida, varefter ombyte av sida sker.

St. utg. **Grenst. (slutst.) djup sidböjn. från den ena sidan till den andra; händerna stryka sidorna.** Rytmisk bålövn. i 4 t. m. Fri form.

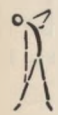


Bild 304.

I utg. hållas fingrarna lätt böjda så att ryggsidan av dem lätt beröra benens yttre sida. Vid sidböjningen åt vänster på 1:sta t. m. glider vänstra handen längs vänstra sidan, medan den högra handen föres längs sidan uppåt ett stycke nedanom axelhålan utan att axeln därvid höjes. Se bild 304. På 2:dra t. m. insättes en paus, barnen stå orörliga i sidbågst.

På 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande rörelse åt högra sidan. Fötternas bas fast, knäna alltjämt väl sträckta, huvudet tillbakaförd, rörelsebanan rent till sida. Sitt. utg.

Halvböjgrenst. (-slutst.) sidböjn. åt den ena sidan. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Vid sidböjn. åt vänster hålles höger arm i böjställn., medan den vänstra armen hänger fritt utefter sidan och glider utefter vänstra benets yttre sida. (Med långfingret »rita» barnen en linje längs benets mitt.)

a) — utan förstoring av rörelsebanan.

På 1:sta t. m. göres sidböjn. med god form; på 2:dra t. m. sker resn. till utg.



Bild 305.

b) — sidgungn.[1]) *(sidvickn.) under trappvis skeende förstoring av rörelsebanan.* Se bild 305.

Jmfr halvböjhalvfamnridsitt. sidböjningsvickn., mom. b, sid. 303.

Böjgrenst. sidböjn. bestämt antal ggr i följd åt ena sidan, bågst. långsam sträckn. Rytmisk övn. i t. ex. 2×3 t. m.

Efter 2 lättare sidböjningsgungningar åt vänster göres den 3:dje till något djupare sidbågst. åt samma sida. På de 3 följande t. m. sträcka sig barnen långsamt upp till lodplanet (sträckningen sker nedifrån uppåt). Lärarinnan och barnen räkna högt *ett, två, tre* (för sidböjningen) ***f-y-r, f-e-m, s-e-x*** (för sträckningen).

Böjgrenst. växl. mellan sidböjn. från sida till sida och sidbågst. långsam tänjande sträckn. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På de 4 första t. m. göres två ggr sidböjn. från sida till sida, härvid stanna barnen på 4:de t. m. i höger sidbågst.,

[1]) Att terminologien *sidgungn.* använts i stället för den på tidigare år nyttjade benämningen *sidvickning*, beror på att rörelsens karaktär redan detta gymnastikår något kan förändras. Sidvickn. betecknar en »primitiv gungning» d. v. s. en sidböjn. i kort rörelsebana med relativt skarp accentuering. Sidgungning, som även den göres i små banor, utföres mera mjukt och avrundat, likvisst utan att rörelseenergien i sin helhet försvagas.

St. utg. under de 4 följande t. m. göres en långsam, tänjande sträckning av bålen till lodplanet. (Se bild 306.) Härefter utföres samma serie börjande åt höger. Takten relativt lugn för säkerställandet av bästa möjliga form. Lärarinnan bör i synnerhet under de rytmiska sidböjningarna från sida till sida kontrollera, att ingen eftergift i höft- och knäleder äger rum ävensom att kroppstyngden under den långsamma, tänjande sträckningen förblir orubbad över fötternas stödyta.



Bild 306.

Grenst. djup sidböjn. från den ena sidan till den andra under ackordslag, ena handen mot axeln, andra mot överbenets yttre sida. Fri form. Rytmisk bål- och armövn. i 2 t. m. Inledes efter kommando.

Sedan grenst. utg. med god form och hållning intagits, utföres på 1:sta t. m. sidböjn. åt vänster under ett ackordslag (alltså med lätt böjda fingrar) med vänster hand mot benets yttre sida ungefär i höjd med knäleden och samtidigt ett med höger hand mot högra axeln. På 2:dra t. m. sträckes bålen upp samt böjes omedelbart över till höger; ackordslagen göras nu mot höger ben och vänster axel. Se bild 307. Barnen räkna högt *ett och tu*, som uttalas glatt och livfullt.



Bild 307.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Dragkamp parvis med enhandsfattn.** Partivis.

a) Sidmotgrenst. utg. med höger handfattn. (lillfingergrepp, se bild 558, sid. 577) och med högra fotens yttre rand intill kamratens fot. Den fria handen utåtlyft. På givet tecken försöka de kämpande draga varandra över en för vardera partiet utritad gränslinje. Framsidan av kroppen måste under kampen alltjämt vara vänd åt samma håll. Segrarna i partierna räknas.

b) Utfallst. (fri form) med enhandsfattn., dragkamp utan förflyttn. Partivis.

Uppställn. på två led i höger *sidmotbredgrenst. utg.* De tävlande fatta varandras högra hand med lillfingergrepp eller med handlovsfattning (se bild 553, sid. 575) samt stöda högra fotens yttersida mot kamratens; det yttre (vänstra) benets knä hålles något böjt (utfallst.). Den fria armen

utåtlyft. I denna utg. försöka de tävlande genom dragning få sin motståndare ur ställning utan att själva flytta fötterna. Under kampen får det högra (det närmast kamraten stående) benet icke böjas, utan det hålles alltjämt fullt sträckt. Lekformer

c) Dragkamp med fattn. om repring.

En lång lina (eller flera korta) sammanbindes till en ring (ringar), som nedlägges på golvet i salens mitt. Avdelningen eller ett bestämt antal barn ställa upp sig parvis i dubbel krets runt repringen. Barnen i den yttre kretsen förstora densamma genom att gå 3 à 4 steg utåt samt vända sig mot den inre kretsen. Händerna hållas nära intill kroppen med handflatorna uppåt. Den inre kretsens barn fatta linan med höger hand och försöka på given signal draga repringen så långt utåt, att de med den fria handen kunna giva sin kamrat eller någon annan i den yttre kretsen stående ett slag på handen. Det eller de barn, för vilka det lyckats att beröra kamraternas händer, räknas såsom segrare. Barnen i yttre kretsen få självfallet under pågående kamp varken förflytta sig, böja sig eller sträcka fram händerna. Kampen utföres växelvis med höger och vänster hand, likaså sker ombyte av de båda kretsarnas barn.

Om ett tillräckligt antal små repringar finnas att tillgå, kunna 2 eller 4 elever deltaga i kampen om var sin ring. Fattningen med en hand om ringen göres på jämna avstånd. Omkring varje tävlingsgrupp uppritas en cirkel med lämplig radie. Den av de kämpande, som först lyckats med foten stiga utom cirkeln, har segrat. Ärtpåsar, utlagda på jämnt avstånd från varandra, kunna ersätta den uppritade cirkelgränsen. Den, vilken först lyckas upptaga påsen, har segrat.

2. *Bålvridningar.*

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Passaren. Lekformer

Halvfamnhalvböjkroksitt. bålvridn. åt den lyfta armens sida. Handen knuten. Stöd för fötterna av kamrat (eller ribba). Efter kommando 4 t. m. i följd.

Om stödet för fötterna se bild 308.

Lekformer

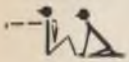


Bild 308.

I utg. föreställer den utåtlyfta armen det med blyertsstift försedda passarbenet. Det gäller för barnen att med »passaren» rita en cirkelbåge så långt bakåt som möjligt i horisontalplanet. Vridningen göres under trappvis skeende förstoring av rörelsebanan t. ex. i 4 grader sålunda att handen om möjligt vid den 4:de vridningen pekar rakt bakåt utan att bålen fällts framåt eller skuldran höjts. Barnen räkna högt *ett och två och tre och* ***fyr,*** varvid de stanna orörliga i vridsitt. Räkneordet utsäges vid själva vridningen, medan vid bindeordet *och* en liten återsvikt i minsta rörelsebana framåt äger rum. Detta rörelsesätt underlättar i hög grad rörelsebanans i sin helhet förstoring.

På kommando återtages utg. i ett t. m. och övningen börjar på nytt åt samma sida. — Då vridningen försiggår åt motsatt (höger) sida, uppmanas barnen att försöka uppnå samma slutpunkt som vid den största vridningen åt vänster så att faktiskt en halvcirkel blir uppritad.

Stora vindflöjeln.

Famnkorssitt. (-bredgrenst.) med knutna händer, bålvridn. från den ena sidan till den andra. Rytmisk bålövn.

Till en början utföras bålvridningarna i små rörelsebanor (svag vind blåser) men efter hand som barnens förmåga att utföra rörelserna någorlunda formrent växer, förstoras vridningarna (vinden växer till storm). Basen stadig, bålen mycket väl sträckt, huvudets rörelser fria, armarna om möjligt fullt orörliga. Barnen kunna genom olika styrka och tonfärg i rösten »måla» vindens sus, från den svaga vindfläkten till stormens »rytande». När någorlunda säkerhet vid utförandet vunnits, kan övningen utföras i bredgrenst. utg.

Stora ångsågen. Parvis i grenst. utg.

Barnen stå *parvis i grenst. utg.* med vändn. mot och på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från varandra. De fatta varandras händer med ringfattn. Sågningen försiggår på sätt som på sid. 298 angivits. Fotbladen hållas fast tryckta mot golvet, knäna väl sträckta, huvudet uppburet, bålen alltjämt i lodplanet. Vid armarnas böjning förbliva armbågarna i hori-

sontalplanet. Barnen efterhärma med slutna käkar ljudet vid sågning. Lekformer

Kämpaslag. *Halvfamnhalvframförböjgrenst. kastvridn.* Rytmisk bålövn. i 4 t. m. Inledes efter kommando.

Bredgrenst. utg. (3 fotl.) med fötterna hårt tryckta mot golvet. Vänstra armen utåtlyft och handen hårt knuten, den högra knutna handen förd intill vänstra axeln eller nära intill halsroten, den böjda armbågsleden lyft i horisontalplanet, bålen lång och rak, huvudet starkt tillbakafört (kämpahållning). I denna utg. vrides på kommando bålen snabbt och med kraft till höger under ett hastigt, »målmedvetet» höger armslag, medan den vänstra armen samtidigt lika snabbt och kraftfullt föres intill högra axeln. Vid såväl armslaget som armframförböjningen går rörelsebanan i horisontalplanet (armarna få således ej sänkas; barnen ha en synnerlig benägenhet för att sänka den böjda armens armbåge). Händerna alltjämt fast knutna. Knäna bibehållas fullt sträckta och skuldrorna sänkta. Energi, mod och kraft skall prägla »kämpagestalten» och hans rörelser.

Då övningen utföres rytmiskt göres på 1:sta t. m. vridn. åt vänster; på 2:dra t. m. stanna barnen orörliga i den vridst. utg. (paus); på 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande rörelse åt höger.

Skärsliparen.

Barnen föreställa sig att de äro skärslipare, som skola slipa ett långt liebett. De stå i *slutst. utg.* framför slipstenen, ena fotens häl är lyft från golvet, händerna hållas i horisontalplanet och något skilda från varandra — de omfatta lien. Slipstenens drivhjul försättes i gång medelst trampning — taktfasta små stamprörelser på stället i följd med den fot, vars häl är lyft, varvid foten i sin helhet lyftes från golvet. Vid slipningen, som alltjämt sker under fotstampning i livlig takt, göres en långsamt skeende, kraftfull *bålvridn. från sida till sida* (liebladet är långt). Härunder utföras de för slipningen karakteristiska rörelserna med bål och armar. Självklart är, att växling av fot äger rum då leken upprepas.

Sitt. utg.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Halvfamnhalvböjknäsitt. (-ridsitt.) vridvickn. under småningom skeende förstoring av rörelsebanan. Efter kommando t. ex. 6 t. m. i följd.

Under vridvickn. i små rörelsebanor, varvid den elastiska återsvikten uppövas till att bliva allt mera verkningsfull, förstoras vridningens rörelsebana i sin helhet utan att bålens lodräta eller armarnas vågräta läge förändras. Barnen räkna högt *ett och två och tre* o. s. v. intill *s e x*, då de stanna i vridsitt. (Räkneordet utsäges vid vridningen, bindeordet *och* vid återsvikten.) Sedan form och frigjordhet kontrollerats, sker på kommando återgång till utg.

Böjvridridsitt. vridvickn. under småningom skeende förstoring av bålens vridningsbana. Rytmisk övn. i bestämt antal t. m. Bänk.

Sedan vridsitt. utg. kommenderats, vidtaga på tillsägelse de små vridvickningarna, som fortgå i jämn, bestämd takt under »trappvis» skeende förstoring av bålens vridningsbana åt vänster. Härvid är att lägga märke till att, oaktat vridningens rörelsebana såsom helhet betraktad småningom förstoras, vridvickningarnas bana alltjämt förblir lika liten. Övningen fortfar antingen intill dess att halt kommenderas eller under på förhand bestämt antal vridvickningar, exempelvis 10, då övningen avstannar och den vridsitt. utg. granskas. Vridningen tillbaka framåt sker efter kommando.

Vid inlärandet av denna vridvickn. fixeras bäckenet väl, om övningen utföres i *långgrensitt. utg. framför ribbstol* med fötterna stödda under den nedersta ribban (eller ännu bättre den ena foten [den, åt vilken vridningen sker] under och den andra mot ribban).

Famnvridsitt. armkretsning i små rörelsebanor (cirkelritning). Rytmisk armövn.

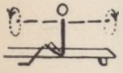


Bild 309.

Innan armövningen vidtager utföres på sätt noten sid. 274 angiver bålvridn. i motionssyfte.

I den famnridsitt. utg. hållas fingrarna lätt böjda, tummen mot pek- och långfingret som om de omfattade

ett ritstift. På tillsägelse »rita» barnen små jämna, runda cirklar i luften. (Se bild 309.) Vid rörelsen, som försiggår i skulderleden, föras armarna nedåt-framåt och utåt-bakåt. Barnen utsäga härvid med ljus stämma och staccato *ett, ett, ett.* Sitt. utg.

Böjknäst. (-knäsitt.) bålvridn. under enkel armsträckn. utåt med knuten hand. Efter kommando, senare rytmiskt i 4 t. m. ($^2/_4$ takt). Knäst. utg.

I utg. fästes blicken stadigt rakt framåt mot en bestämd punkt i väggen och förblir oavvänt riktad mot densamma. Under långsam (senare snabbare) bålvridn. åt vänster, om möjligt så långt att axlarna peka rakt i norr och söder utan att utg:s goda form förloras, sträckes motsatt sidas arm lugnt och jämnt rakt utåt. Att märka är, att armsträckningen vidtager först vid den sista delen av bålens vridningsbana, vars slut sammanfaller med den fullbordade armsträckningen.

Rytmiskt utföres övningen med vridn. på 1:sta t. m. medan det andra utgör en paus. I likhet härmed betecknar 3:dje t. m. tillbakavridningen och det 4:de pausen. Efter det rörelsen tagits en stund i följd åt vänster sker på nytt kommando ombyte av sida. Jmfr noten sid. 292.

En annan variation är att *vridningen utföres några gånger i följd åt samma sida med armarna i böjställn.*, på bestämt t. m. t. ex. på det 3:dje (vid 3:dje vridningen) göres en stark armsträckn. utåt med samma sidas arm. Barnen stanna i denna utg. tills på nytt kommando återgång till utg. sker.

Böjknäst. bålvridn. kombinerad med vridvickn. Rytmisk övn. i t. ex. 8 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göres en långsam, kraftig och tänjande bålvridn. åt vänster, vilken vridn. omedelbart på 3:dje—7:de t. m. fortsättes i vridvickn. utan nämnvärd förstoring av rörelsebanan. Efter 7:de vickningen som göres med särskild »pondus», »fjädrar» bålen (vrides) tillbaka framåt. På 8:de t. m. paus. Lärarinnan kontrollerar att barnen utföra de små vridvickningarna formrent med bålen bibehållen i lodplanet och utan framputning av den bortre skuldran.

Knäst. utg. **Halvböjhalvfamnknäst. bålvridn. åt den lyfta armens sida.** Efter kommando. Kontroll med blicken.

I utg. med vänstra armen utåtlyft och med handen knuten vrides huvudet till vänster. Bålvridningen, som utföres långsamt, göres i så stor rörelsebana som god form tillåter. Blicken kontrollerar att armen hålles orörlig i horisontalläge och att bålen bibehålles i lodplanet. (Barnen uppmanas att under bålvridningen med fingerspetsarna på väggen rita en fingerad linje, vars avstånd från golvet alltjämt är lika stort.)



Bild 310.

Halvböjhalvfamngrenst. (slutst.) bålvridn. Efter kommando.

I utg. hålles den lyfta armens hand knuten; huvudet är vridet åt samma sida. Bålvridningen göres antingen åt samma sida eller motsatt den lyfta armens sida. Blicken kontrollerar rörelsebanans storlek och renhet. Se bild 310.

Böjslutst. (-st.) bålvridn. under enkel armsträckn. utåt. Efter kommando.

Jmfr ovan samma övn. i knäst. utg.

Famnvridslutst. (vridgrenst.) enkla armövn.

Armövningarna föregås av böjst. rytmisk bålvridn. i motionssyfte. Jmfr noten sid. 274.

Såsom exempel anföras följande armövningar:

a) — armsänkn. med handklatsch mot överbenens yttre sida och omedelbar lyftn. tillbaka utåt. 1 t. m.

Armövningen göres efter kommando antingen en gång eller exempelvis tre ggr i följd; i sistnämnda fall utföras de två första sänkningarna lätt och tyst, medan den tredje göres med energisk handklatsch. Barnen räkna högt *ett, tu,* ***tre.***

b) — armvippn. såsom uthållighetsövn.

c) — armvridn. utåt och inåt.

Jmfr samma övn. i sitt. utg., 2:dra året sid. 293.

St. utg. **Famngrenst. hastig bålvridn. under handklatsch med den ena handen mot den andra.** 1 t. m. Efter kommando.

I famngrenst. utg. med handflatorna vända framåt och med huvudet vridet åt vänster svänges, under en kraftig

bålvridn. åt vänster, höger hand hastigt mot den vänstra med ett smällande slag och omedelbart därpå tillbaka till utg. Se bild 311. Vid bålvridningen förblir huvudet alltjämt vridet och blicken kontrollerar att den vänstra armen så vitt möjligt hålles stilla i horisontalplanet. Övningen, som utföres med sträckta knäleder och med käck kroppshållning, göres på kommando några ggr åt vänster, varefter ombyte av sida äger rum.

St. utg.



Bild 311.

3. *Kombinerade bålövningar.*

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Den känsliga kompassen.

Frambågligg. ryggvickn. under sidböjn. från den ena sidan till den andra. Rytmisk övn. i individuella rörelsebanor. Sedan frambågligg. utg. med händerna utefter sidorna intagits, utföras på tillsägelse korta, taktfasta ryggvickningar bakåt och tillbaka till utg. Härunder föres bålen småningom från den ena sidan till den andra — huvudet vändes samtidigt åt det håll vartåt bålvridningen sker. Benen slutna och fötterna alltjämt mot golvet.

Paddling i kanot.

Ridsitt. bålvridn. under ryggfälln. framåt. Rytmisk övn. Kanotens form och byggnad beskrives, likaså paddelåran och sättet för dess användande, vilket sistnämnda förevisas. I ridsitt. utg. med god kroppshållning utföras de vid paddling förekommande rörelserna. För varje paddeltag fälles bålen framåt och övergår under det energiska skjutandet av paddeln bakåt till en kraftig bålvridn. åt samma sida, varefter bålen omedelbart åter reses upp till lodläge. På 2:dra t. m. göres motsvarande rörelse åt andra sidan.

Sedd i sin helhet giver rörelsen intryck av mjuka, vaggande bålrörelser, som omärkligt övergå i vaggning från den ena sidan till den andra. Trots den »böljande rytmen» bör mycken kraft inläggas i varje paddeltag — detta såväl då det gäller armar som bål (kanoten i motvind).

Sätet och fötterna bliva alltjämt fast tryckta mot underlaget.

Lekformer **»Smidighetsprovet.»**

Bredgrenst. ryggfälln., ryggböjn. och bålvridn.

Bredgrenst. (3 fotl.) böja sig ned och lägga handflatan (hela handen) framför motsatt sidas fotspets. Efter kommando i 4 t. m. Senare rytmiskt i 8 t. m. Se bild 312.



Bild 312.

Knäna fullt sträckta, kroppstyngden alltjämt lika fördelad över fötternas stödyta. Nacke och rygg långa. Utförd rytmiskt bör takten vara tillräckligt långsam, så att barnen kunna utföra de »svåra» rörelserna — den djupa fällningen under bålvridning samt resningen uppåt — med god form.

Vid det rytmiska utförandet räknar lärarinnan (och barnen) för vridböjningen nedåt *ett, två;* för sträckningen, som sker under två ggr handklatsch mot överbenens yttre sida, *tre, fyr.* På 5:te—8:de t. m. utföres rörelsen åt motsatt sida.

Hälsa knäet med pannan.

Grenst. bålvridn. och ryggböjn. nedåt. Efter kommando.



Bild 313.

Under bålvridning till vänster böjes ryggen hastigt nedåt, händerna omfatta vänstra smalbenet (styvryggade barn omfatta underbenet något nedanom knäet) och barnen försöka under små ryggvickningar med pannan beröra knäet. Knäna fullt sträckta. Se bild 313. På nytt kommando hastig återgång till utg.

Sågning med timmersåg.

Se bild 314.



Bild 314.

Utfallst. framutåt (fri form), med handen stödd mot det böjda knäet, sågning med långa, taktfasta och kraftiga tag, under stark bålvridning. Böjningsvinkeln i det främre knäet bibehålles alltjämt oförändrad under sågningen och båda fötterna fast tryckta mot golvet.

Se för övrigt samma övn. i andra utg. 1:sta och 2:dra året.

Byken torkar.

Famngrenst. sidböjn., bålvridn., -rulln. Rytmisk övn. i individuella rörelsebanor. Fri form.

Barnen avbilda tvättkläder, som blivit uthängda till torkning. Än återgiva de »de små plaggens» lätta rörelse i vinden, än åter de stora plaggens — såsom lakan etc. — tunga svängningar. Vindens olika styrkegrader — från den svaga

»sommarvinden» till stormvinden — »avmålas» genom det olika mått av energi, som inlägges i rörelserna. Lekformer

Barnen stå i grenst. med armarna halvt utåt-uppåtlyfta, armbågslederna obetydligt böjda och hand- och fingerlederna avslappade (»hängande händer»). Under mjuka armrörelser — i skulder-, armbågs- och handleder — böja, vrida, rulla barnen bålen i olika grader och plan efter fritt förgottfinnande utan att fötternas fasta bas på minsta sätt rubbas eller knäna böjas. Barnen uppmanas att särskilt hårt pressa tårna mot golvet. Lärarinnan leder leken och anger takten under rörelserna. Barnen utsäga under de taktfasta rörelserna: *flapp, flapp, flapp, flapp.* Röstens styrka och tonfärg bör härunder avbilda de olika graderna av vindens styrka.

Höslagning.

Grenst. (st.) bålvridn. och ryggfälln. Rytmisk övn. i 2 t. m. Inövas efter kommando.

Liens form och utseende — det långa vassa, bågformiga bladet och skaftet med de två tvärställda handtagen — beskrives och ritas dessutom helst med krita på golvet. Sedan förevisar lärarinnan rörelsetekniken vid höslagning och framhåller hurusom man den tid, då höslåttern allmänt gjordes för hand, i en del trakter av vårt land plägade slå gräset endast från den ena sidan, medan man i andra trakter, under svängningens sista moment, vände lien så att avmejningsrörelserna fortgingo i följd åt båda sidorna. Då det förstnämnda sättet är enklare, användes detsamma i de gymnastiska lekformerna.

a) Höslagn. utan förflyttn.

Grenst. utg. Båda händerna, med fast grepp om lieskaftet, föras så mycket bakåt och uppåt till höger att en bålvridning uppstår. Se bild 315. På 1:sta t. m. svänges lien i en bågformig bana framåt-nedåt-uppåt till vänster. Härvid bör ryggfällningen göras så djup, att det fingerade liebladet slår av gräset så nära marken som möjligt med undvikande av att spetsen av lien träffar marken. På 2:dra t. m. svänges lien tillbaka åt höger. Kroppstyngden bibehålles jämnt över fötternas stödyta, knäna sträckta. Övningen i sin helhet skall framstå mjuk och vaggande utan att förlora sin karaktär av kraft och energi. Takten jämn



Bild 315.

Lekformer och lugn. Lärarinnan räknar helst *ett, två, tre* för varje slag ($^3/_4$ takt d. v. s. valsrytm), därvid något betonande ordet *ett* (första fjärdedelen). Sedan höslagningen en stund i följd pågått från höger till vänster och barnen fått »pusta ut efter sitt ansträngande arbete», utföres leken på nytt, denna gång från motsatt sida.[1])

b) Höslagn. under förflyttn.

St. utg. med bålen vriden till höger och lien lyft åt samma sida. På 1:sta t. m. uttager vänster fot under obetydlig knäuppböjn. såsom genomgångsmoment ett kort steg framåt, samtidigt svänges lien från höger till vänster (under ryggfälln. och bålvridn.); omedelbart härefter flyttas på 2:dra t. m. höger fot intill den främre. Samtidigt svänges lien tillbaka åt höger (under ryggresn. och bålvridn.). För att underlätta taktfasta rörelser och framkalla mera energi vid själva slaget utföres fotflyttningen framåt med stampning. Självfallet övas även denna form lika mycket åt båda sidor. I likhet med vad fallet är i mom. a, lämpar sig valsrytmen bäst då övningen tages rytmiskt.

I samband med höslagning upptagas ofta andra »höbärgningslekar» såsom: *räfsning, resning av hösåtar, inkörning av höet, lekar i hölada* (trampa hö, slå kullerbytta, hoppa etc.). Liv, fart och glädje måste framkallas genom undervisning och kommando. Lärarinnan bör genom sin undervisning söka delgiva barnen något av det hon själv sett och upplevat en sommardag på höängen.

Mala säd med tung handkvarn.

Grenstupst. ryggfälln., bålvridn., sidböjn. (rulln.). Rytmisk övn.



Bild 316.

Den förhistoriska handkvarnen, där malningen skedde mellan två stenar, av vilka den övre kringvreds för hand, beskrives. Barnen föreställa sig att de stå framför en dylik gammal handkvarn, vars stenar äro minst $^3/_4$ m. i genomskärning. De intaga *grenstupst. utg.* och fatta med båda

[1]) Höslagning utan förflyttning kan ofta inövas redan under tidigare år. För att emellertid få in säkra, målmedvetna rörelser, tagna i den mjuka, vaggande rytm, som präglar de vackra höslagningsrörelserna, har leken ansetts bättre lämpa sig för något äldre barn.

händer om det lodrätt stående handtaget (bestämd hand över). Vid malning föras händerna i stora cirkelformiga banor medsols (motsols) under stupst. bålvridn. och rulln. Se bild 316. Fötternas bas orubbad, knäna sträckta och ryggen rak. Lekformer

Leken kan utföras parvis sålunda, att den ena skyfflar in säden medan den andra mal.

Lassa tunga säckar. Se bild 317.

Grenstupst. ryggfälln. framåt och bålvridn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Barnen stå uppställda på flankled, två och två vända mot och på ett par stegs avstånd från varandra. De föreställa sig att de ha ett förråd av tunga säckar, som skola lassas på en på något avstånd vid sidan stående lastvagn. *Grenstupst. utg. med armarna hängande i lodplanet.* Händerna, hårt knutna, avbilda de två arbetskamraternas grepp om den tunga säckens hörn. På kommando — *hej!* eller dyl. — svänges säcken växelvis mot och från lastvagnen — armsvängningar från sida till sida under »tunga» ryggvickningar och bålvridningar. Barnen räkna högt svängningarnas antal. På 5:te svängningen slungas säcken, under bålvridn. och ryggresn., med kraft och fart upp i vagnen, varefter den grenstupst. utg. på 6:te t. m. återtages. Barnen böra genom långsamma, tunga rörelser med bål och armar framkalla illusionen av ett tungt arbete och tillika genom lugna, jämna rörelsebanor i samtakt med arbetskamraten »erfara» rytmens stora betydelse för underlättandet av ett ansträngande arbete.



Bild 317.

Pumpa luft i cykelringen.

Fotst. framutåt ryggfälln. och bålvridn. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I vänster *fotst. utg. framutåt (fri riktning)* fälla barnen kroppen med så rak rygg som möjligt framåt och anlägga sin vänstra hand med ett fast grepp på den framflyttade vänstra foten (eller om smalbenet) — barnen föreställa sig att de hålla foten inträdda i öglan på en cykelpump, vilken omfattas med vänstra handen. Högra handen, som utför pumpningen, hålles knuten och förd intill den vänstra.



Bild 318.

Lekformer Vid pumpningen, som sker i 2 t. m., drages pumpstången på 1:sta t. m. uppåt — den högra armen föres härvid till böjställn. under stark bålvridn. åt samma sida. På 2:dra t. m. sträckes armen åter kraftigt under bålvridn. tillbaka framåt. Se bild 318. Basen förblir under övningen orubbad. Bålvridningarna göras kraftiga; energi och precision bör prägla arbetet.

Mätarlarven.

Fyrfotast. utg. med något böjda knän förflyttn. framåt; nigst. bålvridn., -fälln. och sidböjn.

Sedan lärarinnan med några ord beskrivit mätarlarvens utseende och sätt att röra sig, få barnen försöka efterhärma densamma. *Larven kryper:* sedan fyrfotast. utg. med något böjda knän intagits, förflyttas på 1:sta t. m. vänster hand ett kort »steg» framåt; på 2:dra t. m. flyttas den högra handen i linje med den förra. Härunder uträtas knäna. På 3:dje och 4:de t. m. sker motsvarande förflyttn. med fötterna, varunder vänster och höger knä i tur och ordning avslappas (obetydl. böjn.). Förflyttningen upprepas några ggr i följd.

För att göra leken mera illusorisk och omväxlande få barnen på lärarinnans tillsägelse efterhärma *larvens trevande rörelser i luften:* Barnen resa sig till nigst. utg. med underarmarna vinklade uppåt, hand- och fingerleder avslappade, fingrarna något spridda, ryggsidan av handen vänd framåt och utföra de för trevandet karakteristiska rörelserna: bålvridn., -vickn. från sida till sida, -fälln. framåt o. s. v.

Undervisningen måste särskilt under en lekform som ifrågavarande, vilken så helt är beroende av fantasien, vara livfull. För att få fram tillräcklig rörelse och omväxling t. ex. i momentet för larvens trevande rörelser i luften bör lärarinnan själv aktivt deltaga i leken. Barnen efterhärma hennes rörelser, vilka böra vara fyllda av målmedveten kraft, parad med mjukhet och uthållighet.

Träden i vinden. *Fria arm- och bålrörelser i individuell takt.* Efterhärmningsrörelse.

Det gäller att låta barnen i handling omsätta sina iakttagelser från naturens olika områden. I detta fall återgivas

trädens rörelse under olika grader av vindstyrka. Illusionen av vinden, känslan av frigjordhet under rörelserna och det välbehag, som alltid åtföljer dessa, tilltalar och stimulerar. Det är som om den i vinden inneboende osynliga kraften instinktivt skulle uppfattas av barnet och manifestera sig i glädje och kraft. Lekformer

Giv barnen en känsla av att såsom träden stå fastrotade i jorden. Stammen står stolt och rak, kronan är yvig, mjuk och böjlig. Ben och bål avbilda stammen, huvudet kronan, överarmarna grenarna, underarmarna de böjligaste kvistarna, händerna bladen.

Grenst. utg. med fötterna och särskilt tårna fast tryckta mot golvet, armarna utåtlyfta, med armbågslederna lindr. böjda och hand- och fingerleder helt avslappade. Bål och huvud såsom vid grundställn.

a) Den svaga vindfläkten, som kommer blott bladen att dallra.[1])

Rörelsen sker uteslutande i handlederna, som böjas och sträckas eller rullas i relativt livlig takt.

b) Vinden tilltar; blad, kvistar och slutligen grenarna gunga i vinden.

Till en början är vinden så svag att endast de böjligaste kvistarna röras, medan bladen samtidigt fritt och oberoende av kvistarnas rörelser dallra i överensstämmelse med sin byggnad och rörelsemöjlighet.

Kvistarnas rörelse avbildas genom mjuka rörelser i armbågslederna, underarmarna växelvis böjas för att omedelbart därpå åter sträckas. Händerna röras härvid fullt fritt — rulln., böjn. och sträckn. — i sin egen takt. Småningom tilltar vinden, de stora grenarna vaja av och an i blåsten. Överarmarna växelvis lyftas och sänkas i lugn takt — mjuka våglika rörelser uppåt och nedåt i skulderleden — medan de tidigare angivna rörelserna i underarmar och händer fortgå. Småningom deltar även kronan — huvudnickning framåt och bakåt (senare i förening med långsam huvudvridning från den ena sidan till den andra).

c) Vinden är så stark att den övre, smidiga delen av stammen försätts i gungning.

[1]) Mom. a och b upptagas av praktiska skäl till övn. här, ehuru desamma icke innehålla någon rörelse för bålen. Närmare härom se mom. d.

Lekformer

Under försök att så vitt möjligt hålla ben och höfter orörliga, böjes ryggen lindr. framåt och bakåt (ryggvickn.) eller till sida (sidvickn.). Sidvickningen sker en stund i följd först åt den ena, därefter åt den andra sidan (en regel, som följes även vid likartade fria rörelser, vilka försiggå utan kommando). Under bålrörelserna fortgå de i mom. a—b omnämnda arm- och handrörelserna.

d) Den starka vinden försätter hela stammen i gungning. Rörelserna utföras i enlighet med föreg. mom., men med den skillnad att bålböjningarna göras betydligt djupare. Förutom böjningar utföras även bålrullning först åt den ena, därefter åt den andra sidan.

Vid återgivandet av vindstyrkans olika grader efterhärma barnen med stegrad styrka och olika färgklang ljudet av vinden. De under a—d upptagna rörelseformerna inövas endast småningom och med blick för uppgiften att under lekens form bibringa barnen förmåga att göra de sammansatta rörelserna någorlunda frigjort och oberoende av varandra. Såsom regel gäller även, att vid övergång från en enklare till en mera sammansatt form de lättare formerna för varje gång medtagas till övning. Dessa upprepas var för sig en så pass lång stund, att barnen hinna sätta sig in i rörelsen samt i fantasien genomleva vindens verkningar vid dess olika grad av styrka.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Den stora vanskligheten att utföra kombinerade bålövningar formrent gör, att man ännu under detta år helst håller sig till lekformer. Dock kan, under förutsättning att elevernas gymnastiska utveckling fortskridit tillräckligt långt, en och annan enkel kombination upptagas redan det tredje året. Kombinerade övningar, där sidböjn. i förening med vridn. ingår, tillrådes däremot icke gärna på detta åldersstadium. — Såsom exempel på lämpliga övningar anföras följande:

Sitt. utg.

Böjvridridsitt. (lindr. vridn.) ryggfälln. framåt. Rytmisk övn. Se bild 319.



Bild 319.

Sedan lindr. bålvridn. till vänster med god form utförts, börjar på tillsägelse den rytmiska övningen — växelvis fälln.

och re n. av bålen. Under övningen, som försiggår i lugn, jämn takt, bibehålles vridningsgraden i utg. oförändrad. Likaså utföres fällningen och resningen utan att ryggen »kutas», axlarna stjälpa framåt eller huvudet fälles framåt. Sitt. utg.

Böjstupknäsitt. (-ridsitt.) bålvridn. från sida till sida. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Se bild 320.

I utg. med ryggen lång och rak, huvudet tillbakaförd och skuldrorna »på plats» göras »lösa» bålvridningar från sida till sida i små banor och i hastigt tempo. Övningen, som icke kan fortgå alltför lång stund i följd, omväxlas med t. ex. *sluttåst. svikthopp på stället och under vändn. runt.*



Bild 320.

Böjknäsitt. (-ridsitt.) rytmisk bålvridn. från sida till sida under småningom skeende lindr. ryggfälln. framåt och resn. Efter kommando.

I utg. börja på tillsägelse bålvridningarna från den ena sidan till den andra. Rörelsebanorna små, takten livlig. Efter det övningen fortgått en stund i följd utföres på kommando, allt under det den rytmiska bålvridningen fortgår i oavbruten, jämn takt, växelvis ryggfälln. framåt i kort rörelsebana och resn. till utg. Barnen uppmärksamgöras på att fällningen och resningen sker uteslutande i höftleden. Ryggen hålles sålunda alltjämt lång och rak.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

1. Sidövningar.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Smida tunnband eller spänna båge. Ribbstol.

Uppställn. i *slutst. utg.* nära *intill ribbstolen* och med vänstra sidan mot densamma. Vänster hand fattar, utåtvriden, en ribba ungefär i höfthöjd med tummen på ribbans bortre sida. Höger hand fattar med motgrepp lodrätt över den



Bild 321.

Lekformer andra en ribba på ungefär hjässhöjd. På tillsägelse formas tunnbandet; kroppen spännes i så stor båge som möjligt utåt utan att fötternas bas eller händernas grepp rubbas. Huvudet alltjämt väl tillbakafört. Se bild 321.

Skeppet i bränningarna. Bänk.

Jmfr enahanda lekformer under tidigare år.

Barnen intaga *slutst. utg.* på bänk, vilket redskap föreställer skeppsskrovet, eller, om rörelsen utföres på golv, slutst. med hälarna obetydligt lyfta från golvet. Armarna, som föreställa segel, hållas halvt utåt-uppåtlyfta, huvudet väl uppburet, ryggen lång, benen sträckta och fötterna fast tryckta mot varandra och mot underlaget. Under fria arm- och huvudrörelser utföres sidböjn. från den ena sidan till den andra. Till en början göras böjningarna mindre djupa, men efter hand djupare, till sist så djupt det går utan att jämvikten förloras. (»Passa noga på seglen att skeppet ej kantrar.»)

Vid upprepning bör lekformen, vilket förut påpekats, icke i detalj utföras på samma sätt. Lärarinnan måste för varje gång söka ingjuta nytt intresse genom att införa små omväxlingar i leken. Så t. ex. kan i förevarande fall ett litet jämfota hopp då och då införas, avbildande fartygets upp- och nedgående rörelse i vågorna. Efter hoppet fortsättas sidböjningarna omedelbart utan särskild tillsägelse. Eller omväxlas leken t. ex. med att seglen revas i storm. Under pågående sidböjn. utföra barnen korta halningsrörelser med armarna.

Mothängnigst. vid ribbstol. benföring till sida.

Uppställn. på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från ribbstolen med ansiktet vänt mot denna. Barnen fatta med motgrepp en ribba i över hjässhöjd, varefter hävn. på tå och knäböjn. kommenderas. I den hängst. ställningen äro armarna fullt sträckta, kroppen i lodplanet och de utåtförda knäna nära intill ribbstolen. På kommando föras de slutna fötterna, under sträckning av knäna, så långt till vänster att endast tåspetsarna beröra golvet. Benen alltjämt nära intill ribbstolen. Kroppen uppbäres nu nästan uteslutande av armarna. Övre delen av bålen förblir under rörelsen i

lodplan och framsidan av densamma fortfarande tätt intill ribbväggen.

Klockan går och slår.

Böjgrenst. sidböjn. från sida till sida; sidbågst. sidgungn. i långsam takt.

I den grenst. utg. utföres sidböjn. från sida till sida i korta rörelsebanor under det barnen med ljus stämma utsäga *tic-k — tac-k*. På lärarinnans utrop »*åtta!*» (fem, sex o. s. v.) — klockslagens antal — göra barnen en djup sidböjn. åt vänster (höger) fortsatt i sidgungn. åt samma sida — sviktrörelser i ryggraden under betoning av varje sviktrörelse nedåt — momentet för slaget — (»huggrörelser» med kroppen). Huggrörelserna utföras i relativt långsam takt — klockans slag ljuda djupa och högtidliga. Barnen återgiva de långsamma klockslagen genom ett högt »*bum-bum-bum-bum*». Följande gång börjar övningsserien åt höger.

Pumpa vatten.

Halvböjhalvfamngrenst. sidböjn.

Barnen arbeta parvis. Den ena, som föreställer vattenpumpen, står i grenst. utg. med ena armen — pumpstången — utåtlyft och handen knuten. Den andra kamraten — pumparen — står i motslutst. utg. något på sidan om kamraten och nära intill hennes utåtlyfta arm, vilken omfattas med ett stadigt motgrepp vid handloven och armbågen.



Bild 322.

Vid pumpningen utför det i halvfamngrenst. utg. stående barnet djup sidböjn. och sträckn. åt den lyfta armens sida medan pumparen under lindr. knäböjn. och sträckn. (utan hälhävn. och utan nämnvärd rörelse med armarna) följer pumpstångens gång uppåt och nedåt. Se bild 322. Härvid giver »pumparen» genom sitt fasta grepp nödig stadga åt den kamrat, som utför sidböjningen (håller hennes arm »stagad»). Genom ett sakta tryck på armen (pumpstången) vid sidböjningen icke blott förstärker hon illusionen av pumpningen utan bidrager även till att öka kamratens rörelseenergi vid sidböjningen. Utgångsställningarnas bas fast. Rörelsen fortgår i relativt livligt tempo och under sträng rytmisk precision. Barnen återgiva med rösten vattnets forsande ur pumpen.

Lekformer **Granen.**

Sträckgrenst. med knäppta händer sidböjn. Se bild 323.



Bild 323.

Barnen föreställa ståtliga granar, fast rotade i marken. Den höga, smala toppen avbildas genom de lyfta, stramt sträckta armarna och de hopknäppta händerna. Huvudet hålles högt lyft mellan armarna, blicken riktad mot taket.

Granen i vinden: Med bål och armar alltjämt väl tänjda utföras rytmiska sidböjningar och sidgungningar. För underlättandet av formens bibehållande göras gungningarna en stund i följd blott åt ena sidan. Takten lugn och jämn. Allteftersom förmågan växer att utföra sidböjningarna riktigt, göras gungningarna allt djupare.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sidövningar med handstödkontroll.

För att giva de gymnastiserande en åskådlig och klar uppfattning om till vilken del av ryggraden den huvudsakliga rörelsen (sidböjn.) skall förläggas, nyttjas handstödkontroller, vilkas användande bör vara ytterst precist och målmedvetet. Sålunda är det nödvändigt t. ex. att handens anläggning är noga bestämd, icke allenast med hänsyn till handens placering på »den rätta punkten» — rörelsecentralen — i ryggraden — utan även med avseende å den kontrollerande armens rätta ställning (armbågen, handen o. s. v.). Varning för ett oriktigt och tanklöst bruk av kontrollerna måste därför givas. Rätt tagna utgöra de ett kraftigt medel till att uppöva formriktiga, väl lokaliserade rörelser i ryggpelaren. För att så mycket bättre säkerställa handstödkontrollernas verkningar bör inövningen ske från utg., vilka i och för sig äro ägnade att giva en säker och fast bas.[1])

Skall sidvickningen utföras åt vänster, anlägges vänster hand knuten mot bröstkorgens sida ett stycke nedanom axelhålan i linje med nedre skulderbladsvinkeln. Då det i praktiken visat sig, att de individuella olikheterna med avseende på lämplig ställning för handen i och för åstadkommandet av ett gott och fast stöd äro avsevärt stora, anföras följande olika former:

1) Den fast knutna vänstra handen med tummen böjd och tätt sluten mot dorsalsidan av pek- och långfingrets andra falang, anlägges så att ryggsidan av de knutna fingrarna (första falangen) träffa bröstkorgens sida ett stycke nedanom axelhålan. Handryggen är vänd uppåt eller halvt uppåt. Handleden väl sträckt,

[1]) Då handstödkontrollerna i 2:dra upplagan av Kvinnogymnastik, del I, blivit något förändrade, införes för dem, vilka endast äga den tidigare upplagan, en närmare beskrivning över handstödet vid sidböjning.

armbågen pekar rakt utåt. Kontrollen kan även utföras med handryggen vänd rakt framåt eller rakt nedåt riktad. (Se del I, uppl. 1, bild 9, sid. 263; uppl. 2, bild 13—14, sid. 203.) Sitt. utg.

2) Vänster hand, löst knuten, anlägges med insidan (volarsidan) mot bröstkorgens sida, varvid handloven bildar det egentliga stödet. Handleden böjd till ungefär rät vinkel. Armbågen pekar utåt (del I, uppl. 2, bild 15). Den fria handen hålles hängande utefter sidan. Vid sidböjn. i följd från den ena sidan till den andra anläggas båda händerna mot bröstkorgens sidor.

De under tidigare år utförda sidböjningarna övas från och med detta år ofta med handstödkontroll.

Famnknäsitt. med knutna händer sidböjn. från den ena sidan till den andra under småningom skeende förstoring av rörelsebanan. Rytmisk bålövn.

I knäsitt. utg. lyftas armarna utåt och händerna knytas. Blicken, riktad framåt, »avläser» på väggen storleken av rörelsebanorna vid sidböjn. På givet kommando utföras energiska men på samma gång »mjuka» (d. v. s. med känsla av mjukhet) sidböjningar från den ena sidan till den andra. Rörelsebanorna förstoras efter hand. Lärarinnan angiver takten genom att räkna högt. Under de små sidböjningarna utsäger hon *ett, tu, ett, tu* relativt snabbt och med ljus färgton. Efter hand som hon vill att rörelsebanorna skola förstoras, utsäges *ett, tu* i långsammare tempo och med mörkare färgton och slutligen, då maximum för rörelsebanorna vid hög sidböjn. skall uppnås, utsäges räkneorden efter allt längre tidsintervaller samt med bestämdare accentuering. Armarna hållas under övningen orörliga och med en känsla av oavbruten tänjning utåt; bålen förblir »mjuk»; barnen böra hava känslan av att ryggraden förlänges vid varje böjning. Basen fast.

Böjknäst. (-grenst., -st.) långsam sidböjn. och sidbåg-knäst. (-st.) sidgungn. Rytmisk övn. i t. ex. 8 t. m.

På de fyra första t. m. utföres en långsam och tänjande sidböjn. åt vänster, fortsatt under de två följande t. m. (5:te och 6:te) i två sidgungningar åt samma sida. Omedelbart efter den andra, mera pointerade gungrörelsen »återsviktar» kroppen på 7:de t. m. tillbaka upp till lodplanet, varefter en paus insättes på 8:de t. m. Serien utföres på nytt helst två eller tre ggr åt samma sida, varefter den upprepas åt motsatt sida.

St. utg. **Böjknäst. sidböjn. under armsänkn. till »hammarslag» mot samma sidas ben.** Rytmisk övn. i 3 t. m.

I den böjknäst. utg. äro händerna hårt knutna med handlovarna vända framåt. På 1:sta t. m. göres en så djup sidböjn. som formen tillåter, samtidigt utföres med samma sidas hand ett kraftigt »hammarslag», varvid lillfingersidan av den knutna handen berör överbenets yttre sida. Efter slaget återstudsar »hammaren» omedelbart, kroppen reses upp till lodplanet under armböjn. (2:dra t. m.). På 3:dje t. m. stillast. (paus). Se bild 324.

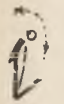


Bild 324.

Hjässfästgrenst. (-slutst.) sidböjn. (famnst. med knutna händer). Efter kommando.

Om hjässfäste jmfr 3:dje året, sid. 75.

Utan att armarnas eller händernas ställning förändras göres på kommando en långsam och tänjande hög sidböjn. åt vänster. Sträckningen göres på samma sätt lugnt och fast under strävan att hålla nedre delen av bålen stilla. Se bild 325.



Bild 325.

Böjslutst. sidböjn. i 3° och sträckn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Vid 1:sta graden göres en lindr. sidböjn. åt vänster, varefter omedelbart sträckn. till lodplanet sker; vid 2:dra graden något djupare sidböjn. och sträckn.; vid 3:dje graden en så djup sidböjn. barnens förmåga tillåter utan att basen rubbas eller rörelsens form i övrigt förvanskas. Omedelbart därpå reses bålen upp till stillast. utg. varpå en paus, då barnen stå stilla i god utg., insättes. — Lärarinnan (och barnen) räkna vid övningen *ett och* ***två*** *och* ***tre*** *och fy-ra.* Räkneordet utsäges vid sidböjningen, bindeordet *och* vid sträckningen. *Fyra* utgör t. m. för stillastående (pausen). Se bild 326.

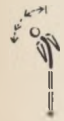


Bild 326.

Hjässfästgrenst. sidböjn. från den ena sidan till den andra. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Höfterna orubbade, fötternas bas fast. Sidböjningarna få icke ske i för stora rörelsebanor. Känslan av att ryggradens länddel oavvänt bibehålles i lodplanet bör bibringas barnen. Armbågarna väl utåtförda, huvudet tillbakafört.

Famngrenst. (slutst.) med knutna händer sidböjn. och vickn. åt den ena sidan, famnsidbågst. sträckn. Rytmisk övn. i 4 t. m. St. utg.

Om betydelsen av de knutna händerna i utg. se not 1 sid. 285. På 1:sta och 2:dra t. m. göres en lindr. sidböjn. fortsatt i en vickn. med något förstorad rörelsebana; på 3:dje t. m. sker sträckningen upp till lodplanet; på 4:de t. m. insättes en paus för att giva nödig stadga och för att säkerställa formen. Övningen upprepas en stund i följd åt samma sida.

Tåstödj. utåt lindrig sidböjn. åt samma sida. Se bild 327.

Sidböjn. i den tåstödj. utg. är svår så till vida, att en för stor förskjutning i höftlederna lätt uppkommer, varigenom jämvikten rubbas och böjningens lokalisering till ryggpelarens övre del vanskliggöres. Då emellertid övningen i och för sig är smidig och vacker, upptages den redan på detta stadium *under sträng kontroll.* I utg. tryckes den flyttade fotens tåspets fast mot golvet under känsla av att benet i sin helhet är väl sträckt (stadigt som en påle i jorden). Länddelen av ryggraden är väl tänjd, de båda höftlederna orörliga och i samma höjd. Kroppstyngden är obetydligt överförd på den förflyttade foten.



Bild 327.

a) — halvböjst. med handstödkontroll. Efter kommando. Vid vänster tåstödj. anlägges vänstra hand till stöd mot bröstkorgen. Se sid. 324. Under strävan att hålla höfterna stilla och kroppstyngden kvar över den orubbade foten, samt under försök att tänja nedre delen av ryggpelaren i lodplanet, göres en långsam sidböjn. åt vänster (den tåstödj. fotens sida).

Sträckningen göres på samma sätt långsamt och tänjande.

b) — böjsidbågst. sidvickn. Rytmisk övn.

Sidböjn. till bågställn. sker i överensstämmelse med mom. a. Sidvickningarna göras i liten rörelsebana och under strävan att bibehålla den sidbågst. utg:s jämna båge.

Sträckslutst. med knutna händer sidböjn.

a) — lindr. sidböjn. från sida till sida. Rytmisk övn. i 2 t. m.

St. utg. Sedan utg. intagits göres på kommando en tänjning av ryggraden uppåt (skuldrorna förbli alltjämt orubbade). Härefter vidtager sidböjningen, som försiggår från sida till sida i mycket små rörelsebanor och under känsla av länddelens tänjning uppåt. Rörelsebanorna måste vara tillräckligt små för att barnen skola kunna hålla basen orubbad.

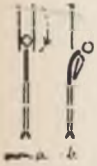


Bild 328.

b) — sidböjn. under samma sidas armför. till böjställn. 2 t. m. Efter kommando.

Under tänjning av bålen böjes densamma på 1:sta t. m. åt vänster. Härvid föres den vänstra armen långsamt till böjställn. medan den högra armen — med handen alltjämt riktad mot samma punkt i taket — starkt tänjes rakt uppåt. Se bild 328, mom. a och b. Såsom förebild för rörelsen tages spännandet av en båge. På 2:dra t. m. göres en långsam och behärskad återgång till utg.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Sidmotkorshalvst. utg.

a) Växl. mellan högmottåst. och sidmotkorshalvst. Ribbstol. I högmottåst. utg. med fattn. om en ribba i sträckhöjd göra barnen på tecken av lärarinnan en hastig vändn. 90°, varvid den fria armen föres utåt-uppåt. Se bild 329. Den fria foten föres utåt. Barnen utropa vid vändningen, som sker snabbt och lätt, *hej!* eller dyl. På nytt kommando återtaga barnen högmottåst. utg. under ett högt uttalat: *tu!*

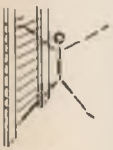


Bild 329.

b) Kapplöpning uppför ribba till sidmotkorshalvst. utg. Efter indeln. till nummer ställa barnen upp sig i linje. Uppställningsplatsen helst så långt från ribbstolarna som salens utrymme blott medgiver. På givet tecken löpa barnen genom salen och uppför ribbstolarna till stående på en bestämd ribba; de fatta med vänster hand en ribba över hjässhöjd samt intaga sidmotkorshalvst. utg. De snabbaste eleverna uppräknas. På ny signal göres kapplöpningen tillbaka till startplatsen.

2. *Bålvridningar.*

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Den tröga skruven. *(Vridvickn.)*

Famnbredgrenst. med knutna händer skruvvridn. under småningom (»trappvis») skeende förstoring av vridningsbanan. Övningen utföres en stund i följd först åt den ena, därefter åt den andra sidan.

Basen i utg. så fast som möjligt (jmfr böjbredgrenst. bålvridn. 2:dra året sid. 294). Armarna utåtlyfta med händerna knutna. Under vridvickningen, som utföres rytmiskt och i ytterst små rörelsebanor, »skruva» sig barnen småningom fram allt längre och längre åt vänster intill dess att maximalgränsen för bålens vridningsförmåga kring lodaxeln är uppnådd (skruvgängan förstoras under strängt arbete). Takten under de rytmiska skruvvridningarna uppehålles antingen genom att barnen för varje skruvning åt vänster (höger) räkna *ett, två, tre* o. s. v. intill t. ex. 10, då bålvridningens maximum uppnåtts, eller återgiva barnen taktfast ljudet av den tröga skruven, som gängas fram: *rrr-rrr.* I sistnämnda fall fortgår rörelsen intill dess att halt kommenderas. Återgången från vridst. sker på särskilt kommando.

Såga med lång såg.

Halvfamnhalvframförböjgrenst. med knutna händer bålvridn. åt den lyfta armens sida under motsatt sidas armsträckn. och böjn.

Barnen stå i stadig bredgrenst. utg. med den vänstra armen utåtlyft, handen hårt knuten och handryggen vänd uppåt (handen stöder mot en fingerad tvärbjälke, som skall sågas itu). Den högra handen, som föreställes omfatta sågen, hålles i framförböjställn. med knuten hand. Under övningen förblir den vänstra handen oavbrutet riktad mot samma punkt. Den högra handen sträckes under samtidigt skeende stark bålvridn. åt vänster nära intill den vänstra. Se bild 330. Vid vridningen tillbaka framåt föres högra handen till utg. Armrörelsen, som sker i horisontalplanet, göres energiskt — sågningen utföres med kraft och precision. Detta blir möjligt endast om basen är fast.



Bild 330.

Lekformer **Väderkvarnen.**

Halvfamnbredgrenst. med knutna händer bålvridn. åt den lyfta armens sida under enkel armkretsning med motsatt sidas arm. Se bild 331.

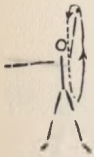


Bild 331.

Den gamia tidens väderkvarnar kunde medelst en lång bom vridas i lämplig riktning mot vinden. — Sedan utg. intagits, börjar på tillsägelse enkel armkretsning framåt-utåt-uppåt-utåt-nedåt (kvarnvingen går runt). På ny tillsägelse vrides kroppen småningom (trappvis) åt vänster under fortsatt höger armkretsning. Bålvridningens rörelsebana så stor som möjligt utan att basen rubbas och formen förvanskas. När maximum i rörelsens vridningsbana uppnåtts, fortfar armkretsningen en stund i vridst. På tillsägelse börjar vridningen tillbaka.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sitt. utg. **Famnridsitt. (-knäsitt.) med knutna händer, skruvvridn. från sida till sida; på bestämt t. m. stanna i famnvridridsitt.** Rytmisk bålövn.

Vid vridningen lägges stor vikt vid att skuldrorna, sänkta och orörliga, passivt följa bålens rörelse åt. För att underlätta detta hållas händerna hårt knutna. Huvudet väl tillbakafört, blicken kontrollerar att sidböjn. icke äger rum (»näsan linjerar en vågrät linje på väggen»).

Räcklångbredgrensitt. växl. mellan 3 ggr handklatsch framför bröstet och bålvridn. under samma sidas armför. utåt fortsatt i 2 ggr vridvickn. åt samma sida. Efter kommando 6 t. m. i följd.



Bild 332.

På de tre första t. m. göras 3 ggr handklatsch framåt med raka armar. På de tre följande t. m. göres bålvridn. fortsatt i två vridvickningar åt samma sida. Se bild 332. Den motsatta armen föres härvid till stöd mot inre sidan av samma sidas ben ungefär i linje med knäet. Huvudet vrides åt den sträckta armens sida.

Bålvridningen göres om möjligt så stor, att den lyfta armen kommer att peka rakt bakåt (söder). Utg. förblir orubbad; lärarinnan uppmanar barnen att särskilt trycka

hälarna fast mot golvet och försöka hålla tåspetsarna riktade rakt uppåt och orörliga. Sitt. utg.

Vridningen upprepas flere ggr i följd åt samma sida.

Böjgrenst. växling mellan bålvridn. och vridst. armsträckn. utåt. Rytmisk övn. i 6 t. m. Se bild 333. St. utg.

På 1:sta t. m. utföres en kraftig bålvridn. till vänster; på 2:dra t. m. sträckas armarna med knutna händer energiskt rakt utåt; på 3:dje t. m. göres armböjn.; på 4:de t. m. vrides bålen tillbaka framåt; på 5:te och 6:te t. m. förbliva barnen i utg. under strävan att göra kroppen lång. (Jmfr för övrigt noten sid. 62.)



Bild 333.

Famnbredgrenst. (-slutst.) med knutna händer bålvridn.; famnvridgrenst. armvickn. bakåt. Serieövn. Efter kommando 6 t. m.; senare efter kommando 6 t. m. i följd.

I den bredgrenst. utg. lyftas på 1:sta t. m. armarna med knutna händer utåt; på 2:dra t. m. vrides bålen till vänster; på 3:dje och 4:de t. m. göres 2 ggr armvickn. bakåt; på 5:te t. m. vrides bålen framåt; på 6:te t. m. sänkas armarna intill sidorna. Övningen utföres en stund i följd åt samma sida.

Vid inövningen tillser lärarinnan, att varje del av serieövningen utföres med en form, som garanterar ett gott utförande även då övningen senare utföres med alla 6 t. m. i följd. Så t. ex. bör avseende fästas vid att armvickningarna göras i ytterst små banor bakåt och tillbaka (fjädring i axelleden) fullt i horisontalplanet samt att bålvridningen försiggår med god form.

Famnbredgrenst. med knutna händer armvridn. utåt och inåt under bålvridn. i 4°. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

I den famngrenst. utg. börjar på tillsägelse armvridningen, vilken göres så kraftig som möjligt. För varje armvridn. utsäger lärarinnan ett *starkt betonat* ***v-r-i-d,*** vilket innefattar såväl själva armvridningen som »återsvikten» (armvridningen tillbaka inåt). Kommandointervallerna tillräckligt långa. Sedan den rytmiska armvridningen fortgått en stund i följd, börjar på tillsägelse bålvridningen i 4° under alltjämt fort-

St. utg. gående taktfasta armvridningar utåt. För varje armvridning förstoras sålunda bålvridningens rörelsebana i sin helhet. Vid 4:de vridningen (4:de graden) har maximum nåtts — om möjligt 90°:s vridn. — och barnen stanna i famnvridst. utg. med god form. På särskilt kommando vrides bålen tillbaka framåt varvid armarna sänkas.

Framförböjgrenst. med knutna händer bål- och huvudvridn. från den ena sidan till den andra under enkel armslagn. utåt. Rytmisk övn. i 4 t. m. Fri form.

Om armböjn. till slagn. och om armslagn. jmfr sid. 76 och 86.

Övningen utföres med fart och kläm under så god hållning som möjligt och med tanke på att armslagningen sker högt. Fötternas bas fast.

För att någorlunda säkerställa formen utföres bålvridningen och armslagningen åt vänster på 1:sta t. m., medan 2:dra t. m. utgör paus (stillast. i den vridst. utg.). Under 3:dje och 4:de t. m. sker motsvarande rörelse åt höger. ($^2/_4$ takt i relativt snabbt tempo.)

Framförböjbredgrenst. bålvridn. och vridvickn. under enkel armslagn. utåt med handen knuten. 4 t. m.

Serien utföres några ggr i följd åt samma sida, varefter ombyte sker. Senare växelvis åt vänster och höger.

På 1:sta t. m. göres bålvridn. till vänster under vänster armslagn. utåt; på 2:dra t. m. göres i vridst. en snabb och fjädrande vridvickn. varunder den utåtlyfta armen alltjämt förblir i horisontalplanet. Under den fjädrande vickningen kommer bålens vridningsbana sålunda ytterligare att förstoras. På 3:dje t. m. vridn. framåt till utgångsställningen. På 4:de t. m. paus. Lärarinnan kontrollerar, att armen vid böjningen till slag föres till god utg. Se för övrigt föreg. övn.

Famnvridgrenst. (90°) (-slutst.) enkla armövningar.

Innan armövningarna vidtaga utföras i motionssyfte rytmiska bålvridningar (armarna i böjställn.).

a) — armkretsn. i små rörelsebanor (»cirkelritning»).

Rytmiskt.

Jmfr famnkorssitt. cirkelritning sid. 72.

b) — armböjn. och sträckn. utåt. Rytmisk övn. bestämt antal ggr i följd. Se bild 334. St. utg.

Utan att den vridst. utg:s form förvanskas föras armarna till böjställning mot axlarna för att på 2:dra t. m. sträckas rakt utåt i norr och söder med hårt knutna händer. Efter ett bestämt antal armsträckningar stanna barnen i famnställn., vilken utg. kontrolleras med blicken (huvudvridn. v. och h.). På nytt kommando sker bålvridn. framåt under armböjn.



Bild 334.

Senare kan övningen utföras under *huvudvridn.* växelvis åt v. och h. Vridningen till sida sammanfaller med armsträckningsmomentet, vridningen framåt med armböjningen.

3. *Kombinerade bålövningar.*

EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Hyvla med lång hyvel. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Vid utg. flyttas foten längre framutåt än vanligt. Sedan fattningen om hyveln — de knutna händerna förda intill bålens framsida — samt rörelsetekniken vid hyvling förevisats, vidtager på tillsägelse leken. Hyvlingen utföres med så långa tag som möjligt. På 1:sta t. m. göres en stark bålvridn. under ryggfälln. framåt och under hyvlingsrörelse med armarna framutåt (armarna föras i horisontalplanet framutåt). För att få rörelsebanan tillräckligt lång böjes det främre knäet något. På 2:dra t. m. sträckes knäet, bålen reses till lodrät ställning och armarna böjas såsom vid utg. Se bild 335. Taktfasta, målmedvetna rörelser, noga bestämda till form och riktning.[1]) Fötternas bas fast. Efter en stunds övning sker ombyte av fot, varefter hyvlingen utföres åt motsatt håll.



Bild 335.

[1]) Vid återgivandet av yrkesrörelser måste lärarinnan med större omsorg än någonsin förbereda såväl utg., vilken bör vara väl anpassad för yrket i fråga, som rörelserna, vilka skola utföras icke blott med så god hållning som möjligt utan även med tanke på uthållighet i arbetet d. v. s. med rätt isolering och under ändamålsenlig kraftbesparing.

Lekformer **Kasta gränsboll.** Se bild 336.

Fotst. framutåt bålvridn., -fälln. och sidböjn.

Uppställn. på utryckta led. Barnen stå med vänster fot flyttad framutåt. Den fingerade stora gränsbollen hålles med höger hand; den vilar mot handled och underarm (mom. a).



Bild 336.

På 1:sta t. m. svänges, under stark bålvridn. åt höger, den högra armen utåt-bakåt-nedåt. Härvid överföres kroppstyngden på bakre benet, vars knä samtidigt något böjes (mom. b). På 2:dra t. m. svänges armen likaså i en bågformig bana framåt och lindr. uppåt under bålvridn. åt vänster. På 3:dje t. m. svänges höger arm åter bakåt under än starkare bålvridn. åt höger. På 4:de t. m. slungas bollen — bålen vrides hastigt och med kraft framåt under det högra armen slungar bollen framuppåt. Kroppstyngden överföres härvid helt på den främre foten.

Att observera är, att, för erhållandet av nödig kraft vid kastet, en rätt ansenlig sidböjn. och fälln. tillkommer vid varje bålvridn.

Tröska för hand.

Fotst. bålfälln. framåt och till sida. Rytmisk övn.

Det gamla tröskredskapet — slagan — beskrives (utritas), det långa skaftet i vars ända ett avlångt cylinderformigt slagträ är rörligt fäst medelst en rem eller ögla av vide. Vid tröskning roterar det relativt tunga slagträet omkring sin axel i ändan av skaftet, varvid det träffar de på golvet liggande sädesaxen.

Greppet om slagan. Det fingerade skaftet omfattas med båda händerna från samma sida (motgrepp) på något mer än axelbredds avstånd och ungefär i höjd med veka livet. Den hand, som är närmare slagträet, är något högre och något längre från kroppen än den andra, som hålles endast obetydligt från kroppen — slagskaftet är nämligen vid tröskning icke fullt horisontalt, utan hålles snett uppåt.



Bild 337.

a) Tröskn. utan förflyttn.; fotst. utg.

»Tröskningen» försiggår i fotst. utg. Armarna utföra härvid små kretsformiga »kaströrelser». Vid tröskning åt höger (högra handen närmare slagträet) är höger fot framåtflyttad; kaströrelserna ske snett framåt-uppåt åt höger och tillbaka nedåt och inåt mot kroppen, varvid armbågslederna

växelvis sträckas och böjas. För varje kast fälles bålen snabbt framåt och till sida (slagträet roterar och träffar golvet) samtidigt som kroppstyngden överföres på främre foten, vilken med ett lätt stampsteg och med lindr. knäböjn. såsom genomgångsmoment, isättes i golvet under det den bakre obetydligt lyftes. Se bild 337. Omedelbart därpå — på 2:dra t. m. — böjas armarna, händerna föras mot kroppen och bålen reses under överföring av kroppstyngden på den bakre foten, vilken träffar golvet med en lätt stampning, varvid den främre foten obetydligt lyftes. Övningen, som göres rytmiskt i lugn, jämn takt, utföres sålunda att de två första slagen göras lättare, de två senare med full kraft. I sistnämnda fall sker överföringen av kroppstyngden med ett litet hopp. Barnen upprepa under leken den urgamla »tröskformeln»: »*tretti*-kappar, *tretti*-kappar, ***tung***-säck, ***tung***-säck!» Lekformer

Sedan tröskningen en stund i följd fortgått åt ena sidan bytes handgreppet om skaftet, varefter rörelsen utföres åt andra sidan.

b) Tröskn. parvis under förflyttn. i kretsformig bana; st. utg. Uppställn. parvis. De till samma par hörande barnen stå mitt emot och på några stegs avstånd från varandra. Vid tröskningen förflytta sig barnen med små steg till sida i kretsformig bana åt höger (vänster) under iakttagande av att avståndet dem emellan bibehålles. De båda tröskande utföra slagen antingen samtidigt eller växelvis sålunda, att då den ena böjer sig fram till slag, reser sig den andra och tvärtom.

Rita en halvcirkel framför fötterna.

Bredgrenstupst. sidböjn. och bålvridn. under ryggvickning. Rytmisk övn. i 8 t. m. Se bild 338.

Efter det bredgrenst. utg. intagits, fälles på tillsägelse kroppen framåt varvid armarna fortfarande hållas intill sidorna. På ny tillsägelse anläggas händerna med sträckta fingrar och handryggen vänd uppåt så långt framåt som möjligt mot golvet. Endast fingerspetsarna beröra härvid detta. I denna ställning föres kroppen på kommando så långt åt vänster som möjligt. Därefter begynner den rytmiska övningen — små ryggvickningar under långsamt skeende bålföring från vänster till höger. Övningen försiggår



Bild 338.

Lekformer taktfast i 8 t. m. sålunda, att händerna på 4:de t. m. peka rakt framåt och på det 8:de så långt åt höger som möjligt. För varje ryggvickn. träffa händerna med ett lätt slag golvet (fingerspetsarna få icke dragas längs detsamma). Barnen uppmanas att försöka göra »halvcirkeln» så stor och jämnt tecknad som möjligt utan att fötternas bas rubbas, knäna böjas eller ryggen kutas.

Lyftkranen.

Halvfamnhalvböjbredgrenst. bålvridn., vridst. sidböjn. Efter kommando.

Barnen känna alla till den väldiga lyftkranen, som drives maskinellt och förmår lyfta flera ton.

Lyftkranen i arbete: Lyftkransarmen griper bördan. I bredgrenst. utg. med armen utåtlyft och handen knuten (lyftkranen) göra barnen på tillsägelse en kraftig, djup och långsamt skeende sidböjn. åt den lyfta armens sida; armen hålles härvid orörlig och handen alltjämt knuten (lyftkranen är av järn). På ny tillsägelse sträckes bålen långsamt tillbaka upp till utg. under känsla av »den väldiga tyngden» (bördan lyftes upp).

Lyftkranen vrides: Bålen vrides långsamt och »tungt» så långt bakåt som möjligt.

Bördan lossas: I den vridst. utg. göres en långsam, djup sidböjn. åt den lyfta armens sida. För att göra ögonblicket för själva lossningen mera illusoriskt avbildas på tillsägelse detta moment genom en hastig, djupare sidvickn. och omedelbar sträckn., varefter omedelbar resn. till vridst. sker.

Lyftkranen vrides åt motsatt håll: Efter återgång till utg. lyftes en ny börda och kranen vrides denna gång åt motsatt håll i så stor rörelsebana som möjligt. Den lyfta armen kommer härvid att peka rakt framåt (norr). Sedan leken på detta sätt fortsatt en stund i följd sker ombyte av arm. I en övn. som denna har lärarinnan gott tillfälle att utmejsla form och hållning samt att hos barnen väcka viljan till ett kraftigt och grundligt arbete.

Indianflykt i kanot. Bänk.

Högst. på bänk ryggfälln. och bålvridn. Efterhärmningsrörelse.

Bänkar, föreställande kanoter, uppställas i salen. Lärarinnan, som föreställer indianhövdingen, står på en plats där hon kan ses av alla barnen — indianerna. Dessa måste följa varje befallning och giva akt på minsta tecken, som gives av hövdingen; det gäller att ögonblickligt lyda och att snabbt och tyst utföra varje befallning. Hövdingen ger några korta instruktioner, bland annat angående sättet att stående staka sig uppför floden, hon visar tecknet, som anger fara o. s. v., o. s. v. Lekformer

På tillsägelse eller tecken springa indianerna i ordnade rader tyst och smidigt i kanoterna, där de stå orörliga, fasthållande den fingerade paddelåran. Vartannat barn håller paddeln med vänster, vartannat med höger hand. På tecken av hövdingen börjar stakandet, som försiggår med båda armarna under stötlika rörelser framifrån-bakåt. (Sidan, vänster eller höger, beror på i vilken hand paddelåran före starten hållits.) Vid de stötlika armrörelserna växelvis fälles, reses och vrides bålen. På nytt tecken sker ombyte av sida vid paddlingen. Hövdingen sporrar sina indianer till att sätta ut tillräcklig kraft. Alltemellanåt uppger hövdingen, åtföljd av sitt folk, långdragna *tsch-i-u*-rop, vilka pågå i takt med stakandet, intill dess att signal till tystnad gives.

För att få välbehövliga vilopauser eller nödig omväxling insättas i leken olika moment, som stärka illusionen och öka intresset för densamma. Såsom exempel anföres följande: *fiender nalkas.* Tecken gives, indianerna huka sig blixtsnabbt och tyst till stupnigsitt., hållande paddeln tvärs över knäna och huvudet nedböjt. Kanotens glidande i vattnet återgives härunder med ett svagt, »väsande» *schsch*-ljud. När faran är över resa sig indianerna och stakandet eller paddlingen i st. utg. börjar på nytt. Vid landstigningen hoppa indianerna i tur och ordning smidigt och lätt ur kanoten (ett kritstreck på större eller mindre avstånd från kanoten angiver stranden).

Kosackritt.

Löpn. under ryggfälln., sidböjn., bålvridn.

Om ritten, som försiggår med lindr. knälyftn., jmfr noten sid. 100. Lärarinnan berättar för barnen om kosackernas feno-

Lekformer menala skicklighet att under vildaste fyrsprång kasta sig till sida i sadeln så djupt, att de i förbifarten kunna upptaga ett på marken liggande föremål. Ryttaren måste härvid besitta icke blott vighet utan även styrka för att med benen klämma sig fast vid hästen.

Exempel på lekövn.

Runt salen löper en rännarbana, som utstakas med märken (springställ och dyl.). På långsidorna ställas bänkar, på vilkas inre sida löpbanan tänkes gå. På omkr. $2^1/_2$ stegs avstånd utåt från bänkarna utposteras elever, en vid vardera bänken (platsen utmärkes med krita). Dessa vaktposter stå orörliga med armarna framåtlyfta. I de kupade händerna hålla de en ärtpåse.

Barnen delas i två partier, A och B. A-partiet uppställes i en rad längs den ena kortväggen, B-partiet längs den andra. Startplatserna för de olika partierna befinna sig i salens diagonalt liggande hörn och utmärkas med krita. Leken tillgår sålunda, att n:r 1 från båda partierna på tecken av lärarinnan samtidigt sätta av i »fyrsprång» runt banan medsols (motsols). Hunna till vaktposten kasta sig ryttarna hastigt till sida i sadeln (sidböjn.) och försöka utan att sakta farten i flykten gripa den på andra sidan om bänken i vaktpostens hand befintliga påsen, samt därefter med segertrofén i handen fortsätta ritten längs banan till nästa vaktpost samt åt denna på liknande sätt överlämna sin trofé, varefter ritten fortsättes hem till det egna partiet, där ryttaren ställer sig sist i sitt led. Lyckas det icke att gripa påsen omedelbart, eller tappas den vid nedläggandet i den andra vaktpostens hand, fortsättes ritten utan trofé och felpoint antecknas. Vaktposterna tillse att de för varje start stå färdiga i god utg. med påsen liggande lätt tillgänglig i de framåtlyfta händerna. Antalet segrare räknas. — Leken fortsättes lika många gånger med- och motsols. Lärarinnan övervakar, att ordningsreglerna noga iakttagas, bl. a. även att löparbanan endast beträdes av de för tillfället tävlande ryttarna. För varje start gives nytt tecken.

Lärarinnan måste i sin undervisning få in den friskhet och fart, som är utmärkande för ryttarlivet och ryttarlekar i det fria.

Rita cirklar i spiral uppåt. Lekformer

Böjbredgrenst. bålrulln. i små banor. Rytmisk övn.

I utg. utföra barnen under bibehållen fast bas — fötter och ben orubbade, höfter och nedersta delen av ryggradens länddel så vitt möjligt stilla — bålrulln. i översta delen av bålen. Barnen uppmanas att tänka sig att de med huvudet rita jämna cirklar, vilka spiralformigt höja sig den ena över den andra utan att cirkelradien förstoras. Bilden avser att på ett spontant sätt få barnen att under rörelsen tänja ryggradens *länddel* uppåt, något som i hög grad underlättar såväl basens bibehållande fast som övningens utförande med behärskning och form. Under övningen uppmanas de gymnastiserande att hålla skuldror och huvud »på plats», de följa passivt bålens rörelser (näsan kommer sålunda att oavvänt peka framåt). För varje cirkel räkna barnen högt *ett, två,* o. s. v. intill dess att halt kommenderas. Efter ett litet omväxlande och rekreerande svikthopp på stället intages ånyo bredgrenst. utg. och cirkelritningen begynner på nytt, denna gång åt motsatt sida.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Böjvridridsitt. (böjvridgrenst.) ryggfälln. framåt under armsträckn. utåt och armböjn. Rytmisk bålövn. i 2 t.m. Sitt. utg.

Om utförandet jmfr samma övn. utan armsträckn. 3:dje året, sid. 320.

För varje fälln. sträckas armarna kraftigt utåt (händerna knutna), för att vid resningen åter böjas uppåt. Se bild 339.

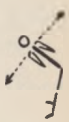


Bild 339.

Vridsitt. sidböjn.

a) Halvböjvridknäsitt. sidböjn. med handstödkontroll. Efter kommando. Se bild 340.

Vid vridknäsitt. åt vänster intages armböjn. med höger hand, den vänstra anlägges till handstödkontroll på bröstkorgens sida. Om handstödet jmfr sid. 324.

Utan att den vridsitt. utg. förändras eller basen rubbas utföres på kommando en sidböjn. i övre delen av bålen, varvid med den kontrollerande handen ett fast tryck utföres



Bild 340.

Sitt. utg. mot bröstkorgens sida. Sidböjningen upprepas efter kommando flere ggr i följd i den vridsitt. utg.

b) Böjvridknäsitt. (ridsitt.) sidvickn. Rytmisk övn.

Sedan lindr. bålvridn. till vänster utförts, börjar på tillsägelse sidvickningen, som göres i lugn, jämn takt under hög räkning: *ett, ett, ett* o. s. v. antingen åt ena sidan (i förevarande exempel åt vänster) eller från sida till sida.

Övningen utföres med och utan handstödkontroll.

c) Halvböjhalvfamnvridridsitt. med knuten hand sidböjningsvickn. i små banor åt den lyfta armens sida. Se bild 341.



Bild 341.

Efter det vridsitt. utg. kommenderats, vidtager på tillsägelse de rytmiska sidvickningarna. Om sidvickningar jmfr sid. 303 och noten 305.

Böjfallkroksitt. bålvridn. Stöd för fötterna av kamrat. Rytmisk övn.

Om böjfallkroksitt. med levande stöd jmfr bukövn., 4:de året, sid. 259.

Sedan utg. intagits (lindr. fälln.) utföres på tillsägelse rytmisk sidvridn. från den ena sidan till den andra i små rörelsebanor och i relativt livlig takt. Barnen skola hava känslan av att vridningarna löpa lätt (»som en väloljad maskin»). Att utg:s goda form alltjämt bibehålles kontrolleras strängt, ryggen bör oavvänt hållas lång och huvudet väl tillbakafört; likaså tillses att rytmens »fasthet» uppehålles under vridningarna.

Böjgrenst. långsam sidvridn. och vridgrenst. sidvickn. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På de 4 första t. m. vrides bålen under god form långsamt till vänster. På de 4 följande t. m. göres i den vridst. utg. fyra sidvickningar åt samma sida. Efter den 4:de vickningen »återstudsar» bålen tillbaka upp till lodplanet, varefter serien begynner på nytt, denna gång med vridn. och vickn. åt höger. En övn. sådan som denna fordrar strängt precisionsarbete såväl vad form som rytm vidkommer.

Jämviktsövningar.

A. Övn. vilka försiggå utan tillhjälp av redskap.
B. Övn. vilka försiggå med tillhjälp av redskap.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Kycklingarna »picka frön».

Nigsitt. utg. med händerna stödda mot knäna, fingrarna riktade inåt, armbågarna utåtförda. Barnen efterhärma de små kycklingarna som picka frön genom att i den nigsitt. utg. växelvis böja ryggen framåt så djupt det går utan att jämvikten förloras — se bild 342 mom. a — och åter sträcka den under lindr. huvudfälln. bakåt (mom. b). Härunder efterhärma barnen med munnen fågelnäbbens rörelser vid intagande av föda. Utföres med fri form och i individuell takt (en gång böjn. och sträckn. i följd).



Bild 342.

Leken omväxlas med *böjnigsitt. sviktrörelser i axelleden* (flygr., jmfr armövn., sid. 56).

Hälsa foten (knäet) med den andra foten.

a) Hälsa foten.

I *st. utg.* lyfta barnen på kommando hastigt och lätt vänstra foten, under knäuppböjning såsom genomgångsmoment (knäet utåtfört), och göra med den starkt utåtvridna tåspetsen en (två, tre, fyra o. s. v.) lätt klappning mot högra foten. Utföras flera än en fotklappning göres varje sådan under lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Barnen ut-

Lekformer

säga vid fotklappningarna glatt och »ljust» *goddag* eller *ett* (två, tre, fyr o. s. v.) Omedelbart efter klappningen eller klappningarna flyttas vänstra foten åter under knäuppböjn. såsom genomgångsmoment tillbaka till grundställningsplatsen. Kroppen förblir, så vitt möjligt, stilla och med god hållning under övningen, det orubbade benets knä sträckt. Blicken lugnt men fast riktad framåt — något som barnen från första stund böra läras särskilt då det gäller jämviktsövningar.

b) Hälsa knäet.

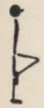


Bild 343.

Fotklappningarna mot knäet försiggå i överensstämmelse med de ovananförda, med den skillnad att tåspetsen lätt berör det orubbade benets knä, samt att foten icke hålles särskilt utåtvriden. Se bild 343.

Senare utföras de nämnda lyftningarna efter kommando sålunda, att foten en stund förblir stödd mot det orubbade benets fot eller knä och då någorlunda säkerhet vunnits, göra barnen såsom efterhärmningsrörelse (följa lärarinnan) små »flygrörelser» med armarna (jmfr små flygr. armövn. sid. 56). Exempel: Lärarinnan lyfter snabbt sin ena arm (förevisningen måste ske i »spegelbild»), senare båda armarna, och berör med fingerspetsarna lätt sin panna (hjässa, näsa, axel o. s. v.). (Pauserna mellan de olika lyftningarna böra vara tillräckligt långa.) För varje gång utropar hon ett »ljust» *nu! hej! flyg!* eller dylikt, genom vilket tillsägelseord hon tillkännager momentet för rörelsen. Efter en tids övning kunna flera dylika armrörelser göras under samma tillsägelseord. Fingerberöringen vid flygrörelserna får härvid karaktären av lätta, elastiska slag mot underlaget. Barnen stå med blicken uppmärksamt fäst på lärarinnan; de följa henne så snabbt som möjligt och uppmanas att giva akt på att varje »punkt»: »axelpunkten», »pannpunkten», »höftpunkten» etc. förblir orörlig. Genom sitt sätt att leda övningen bör lärarinnan söka avleda barnens uppmärksamhet från jämviktssvårigheterna och från »det egna jaget» (jmfr del I, uppl. 1, sid. 43; uppl. 2 sid. 44).

c) Fotklappningarna utföras rytmiskt i 4 t. m.; lyftningen försiggår i 4°.

Vid den 1:sta graden göres klappningen mot foten, vid den 2:dra mot framsidan av smalbenet, vid den 3:dje något

högre och vid den 4:de mot knäet, varefter serien begynner på nytt. Serien utföres en stund i följd med samma fot, varefter på nytt kommando ombyte sker. Lekformer

Tuppen flaxar med vingarna, gal etc.

Utföres såsom efterhärmningsrörelse.

Stående på ett ben lyfta barnen den andra fotens tåspets till lätt stöd mot det orubbade benets knä eller hålla efter en tids övning den lyfta foten uppvinklad bakåt (fotuppböjn. bakåt) eller knäet uppåtböjt (fri form).

I någon av de nämnda utg. utföra barnen lekrörelserna efter lärarinnan, som än föreställer tuppen *flaxande med vingarna* (jmfr korta vingslag armövn. 1:sta året sid. 56), än *vridande huvudet* eller *galande* med halsen sträckt o. s. v. Barnen utföra rörelserna med fri individuell form blott under fordran på att jämvikten bibehålles och utan att det stödjande benet flyttas från platsen eller att dess knä böjes. Likaså fordras att barnen uppmärksamt iakttaga lärarinnans rörelser och snabbt följa henne. På hennes utrop: *tuppen gal!* återgiva barnen ett ljudligt och utdraget *kuckukiii-kuu-u!*

Tranan.

Utföres såsom efterhärmningsrörelse.

Efter det lärarinnan med några ord — helst genom frågor ställda till barnen — klargjort för dem tranans utseende, vistelseort och levnadssätt etc. återgivas lekrörelserna från samma utg. och på liknande sätt som i föreg. övn. angives. Så t. ex. »*tranan flaxar med vingarna*» (jmfr långa vingslag, armövn. 1:sta året sid. 56), »*tranan sover*» (se bild 344) på ett ben med huvudet nedåtböjt, »*tranan ser sig omkring*» (små nickningsrörelser under långsam huvudvridn. från sida till sida).



Bild 344.

Bollskola.

Stående på ett ben med foten stödd mot det orubbade benets knä (senare fri krokhalvst.) utföra barnen med en fingerad boll de för dem bekanta lekarna.

Exempel: Bollen kastas på 1:sta t. m. med högra (vänstra) handen uppåt (handen kupad och vänd uppåt); på 2:dra



Bild 345.

Lekformer

t. m. göres en handklatsch framåt i linje med ansiktet; på 3:dje t. m. fångas bollen med båda händerna (senare med bestämd hand). Se bild 345. På 4:de t. m. sänkas armarna intill sidorna. Leken kan varieras på många sätt, så t. ex. kunna handklappningarna längre fram göras växelvis framför bröstet och bakom ryggen o. s. v. Övningen utföres i st. på såväl höger som vänster ben, likaledes övas kasten lika mycket med vardera handen.

Maskinskrivningsskola.

Krokhalvst. med foten lätt stödd mot det orubbade benets knä små »spelningsrörelser» (bultningar med fingerspetsarna) mot det lyfta knäet. Till en början såsom efterhärmningsrörelse; senare rytmiskt i 8 t. m.

För de flesta nutidsbarn är skrivmaskinen och det tekniska arbetet, som utföres på densamma, i stora huvuddrag bekant. Barnen föreställa sig att de hava skrivmaskinen stående på ett bord framför sig (det uppvinklade knäet). Texten, som skall avskrivas, tänkes uppsatt på en väggtavla såsom fallet är i alla maskinskrivningsskolor. Ingen får under arbetet se ned på tangenterna, blicken måste oavvänt vara riktad på texten. För att göra illusionen fullständigare få barnen innan skrivandet börjar sätta in pappersarket i maskinen.



Bild 346.

Skrivningen: Med fingrarna lätt böjda utföras med båda händerna samtidigt små hastiga »spelningsrörelser» mot det uppvinklade knäet (se bild 346) under det lärarinnan långsamt räknar *ett-två-tre* o.s.v. intill *sex*. Härunder ha barnen efter individuell förmåga hunnit utföra ett flertal serier fingerlöpningar. På lärarinnans fortsatta räkning *sju*, *åtta* tänka sig barnen att *ny rad begynner*. De återgiva under dessa moment valsens förskjutande från sida till sida — en lätt kaströrelse inåt och tillbaka utåt med på förhand bestämd hand. Härefter vidtaga »spelningsrörelserna» ånyo. Sedan rörelsen pågått en stund i följd göres ombyte av ben.

Tvekamp på ett ben. Två partier.

Barnen stå parvis mot varandra med angiven fot bakåtlyft. På tillsägelse försöka de under små svikthopp att få motståndaren att sänka den lyfta foten i golvet. Sedan halt kommenderats räknas segrarna. Tävlingen försiggår antingen

med skulder- eller handfattn. I förra fallet anlägga barnen händerna på motståndarens axlar (på översta delen av överarmarna), den ena innanför den andras armar (inner- och yttergreppen omväxlas under lekens gång. I senare fallet fatta motståndarna varandras ena hand (handen angives) med ett fast grepp. Självklart är att kampen försiggår växelvis på vänster och höger fot, likaså växlas vid enhandsfattningen händerna. Lekformer

Sviktdansen på ett ben.

Stående på ett ben lyfta barnen angiven fot framåt-inåt och fatta med båda händerna om densamma; knäet böjt och väl utåtfört, bålen i lodplan, huvudet väl uppburet och det stödjande benets knä sträckt. Se bild 347. I denna ställning svänga barnen med små svikthopp runt på stället eller med små hopp framåt och bakåt.

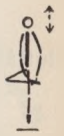


Bild 347.

Fingerad skoavtagning. Efterhärmningsrörelse. Senare rytmiskt i bestämt antal t. m.

Den ena foten lyftes och omfattas med händerna på sätt föreg. övn. och bild utvisar. Barnen låtsa draga av sig skon, kasta den ett stycke framåt, hoppa därefter på ett ben, med den andra foten bakåtlyft några korta hopp framåt under så god hållning som möjligt, lyfta på tillsägelse upp skon, draga den på foten, knäppa (snöra) den o. s. v.

Vid det rytmiska utförandet är takten på förhand angiven. För skoavdragningen räknas t. ex. 4 t. m. På 5:te och 6:te t. m. sker kastet, på 7:de—10:de t. m. göras hoppen framåt, på 11:te och 12:te t. m. upptages skon, på 13:de—16:de t. m. påsättes och snöres densamma.

»Tådoppning.»

Stående på ett ben med det andra knäet uppåtböjt så högt det går utan att jämvikten förloras (för övrigt fri form) sänka barnen på tillsägelse lätt och snabbt benet så att tåspetsen ett ögonblick berör golvet, varefter knäet omedelbart återböjes uppåt (återstudsar till utg.) Kroppen förblir så stilla som möjligt i lodplanet, blicken är oavvänt riktad framåt. Se bild 348.



Bild 348.

Lekformer

Undervisningsexempel: Barnen föreställa sig att de stå på stranden med fötterna nära intill vattnet, som känns kallt. Lärarinnan: »*Vem vågar doppa foten i det kalla vattnet?*» — *Nu! Om igen — nu!* o. s. v.

Om bildundervisningens suggererande inflytande läs avsnittet: Bilder, del I sid. 139 och följ. jämte not 1) sid. 145; uppl. 2 sid. 112 jämte not 2) sid. 115.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sluttåst.

Sluttåst. enkla armövn.[1])

Om sluttåst. jmfr benövn. 1:sta året sid. 102. Blicken riktas lugnt och fast framåt mot en bestämd punkt. Skillnaden på hållning och uttryck hos en människa med lugn och öppen blick och hos en, vars blick är vass och stirrande, påvisas. Det fula, hårda uttrycket i ansikte och kropp vid »stirrandet» uppfattas lätt av barnen. Under jämviktsövningarna böra barnen städse påminnas om »den lugna, fasta blicken» vars betydelse, såsom sagt, är av så stor vikt för ernåendet av en lugn och behärskad prägel över hela kroppen under rörelserna och icke minst för uppkomsten av den lika nödvändiga psykiska jämvikt, utan vilken »handlingarna» — rörelserna — aldrig få samma behärskning och ro, som de böra äga.

Vid armövningarna i sluttåst. stå barnen stilla (utan att sänka hälarna eller röra kroppen) med så god hållning som möjligt.

a) — lätta flygrörelser med armarna.



Flygrörelserna — jmfr armövn. 1:sta året sid. 56 — göres såsom efterhärmningsrörelse. Lärarinnan bör genom tillsägelseordet: *nu! flyg!* eller *ett!* för varje gång tillkännagiva momentet för rörelsen.

b) — handklatsch framför bröstet, mot benens yttre sida, ackordslag mot axlarna o. s. v. Efter kommando. Se bild 349.

Bild 349.

[1]) Om det mål vartill utförandet av jämviktsövningarna bör sträva samt om sättet att instruera och att rätta fel vid nämnda övn. se del I, uppl. 1, sid. 95 och följ.; uppl. 2, sid. 80 och följ.

Krokhalvst. med fattn. om knävecket, lätta fot- och huvudrörelser. Krokhalvst.

Till en början fri form.

I st. utg. böjes knäet uppåt så högt det går utan att fula samrörelser i kroppen uppstå och utan att jämvikt och form förloras *(krokhalvst. utg.)*; underbenet hänger lodrätt nedåt med fotleden fullständigt avslappad, varigenom tåspetsen t. f. av tyngden pekar obetydligt nedåt. Det stödj. benets knä sträckt utan känsla av spänning. Kroppens hållning såsom vid grundställn. Vid ovananförda krokhalvst. utg., som till en början göres med fri form, föras händerna, med fingrarna trädda mellan varandra, till ett fast stöd under det lyfta knäet, varvid den ena handen omfattar den andra handloven (om handlovsgrepp se bild 553, sid. 575).

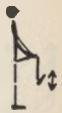


Bild 350.

I denna ställn. utföres på tillsägelse t. ex.:

a) — fotuppböjn. och sträckn. i individuell takt och med fri rörelsebana. Se bild 350.

Lärarinnan säger t. ex. »nicka åt mig med foten», varvid barnen göra små snabba fotvickningar uppåt och nedåt.

b) — 4 svikthopp på stället omväxl. med stillast. i den krokhalvst. utg. Rytmisk övn. i 8 t. m.

c) — huvudnickn., huvudvridn. Efter kommando.

Huvudnickningen, som utföres i livligt tempo och i små rörelsebanor sker på lärarinnans utrop (t. ex. »*god morgon!*») som utsäges så livfullt, glatt och ljust, att det smittar barnen till att besvara hälsningen med livliga, glada nickningar. — Vid *huvudvridningen* utropar lärarinnan t. ex. »*se dit!*», pekande med handen i en bestämd riktning (vänster, höger, halvt vänster, bakåt, uppåt o. s. v.). Barnen vrida huvudet åt angivet håll och fästa en spejande blick mot målet.

Vid återgång till st. sänkes den lyfta foten tyst intill den andra.

St. på ett ben (halvst.) bestämt antal stampsteg (senare »tåslag») med den fria foten mot golvet och med knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd; stanna i krokhalvst. med den lyfta foten stödd mot det stödjande benets knä, eller i krokhalvst. med fattn. om knävecket (fri form). Om handfattningen se föreg. övn.

Krokhalvst. Med den fria foten göras energiska, spänstiga stampningar mot golvet ett stycke framåt från grundställningsplatsen. Stampningarna hava karaktären av tåslag så till vida, att foten för varje gång snabbt och fjädrande återstudsar från golvet. Vid varje dylik återstudsning göres en lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Efter bestämt antal stampningar stanna barnen i krokhalvst. utg. Kroppstyngden uppbäres under hela övningen alltjämt av det orubbade benet. På nytt kommando sker återgång till utg.

Förflyttn. **Slutst. förflyttn. framåt »fot för fot» längs golvtilja under hög knäuppböjn. såsom genomgångsmoment.**



Bild 351.

Vid förflyttningen, som bör ske långsamt och med fullt rytmiska steg, lyftes knäet för varje steg »mjukt» uppåt. Den flyttade fotens häl ställes intill den bakomstående fotens tåspets. Se bild 351. Fötterna riktade rakt framåt såsom vid slutst. Bål och armar, vilka sistnämnda hänga ledigt utefter sidorna, hållas utan minsta förnimmelse av spänning, huvudet väl uppburet. Blicken riktas till en början på golvtiljan (kritstrecket), längs vilken förflyttningen sker, dock icke nära intill fötternas stödyta utan minst ett par meter framom densamma. Senare hålles blicken fäst framåt mot en bestämd punkt på motsatta väggen. För att öka intresset räkna barnen tyst antalet steg, som tagits under tillryggaläggandet av den bestämda sträckan. (Det sistnämnda förfaringssättet gör att barnen utföra »fot för fot»-förflyttningen med större intresse och samvetsgrannhet.)

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.[1])

Lekformer **Vattenpumpen.**

Tvärst. på bänk lindr. knäuppböjn. och sträckn.; stanna i lindr. spjärnst. utg. framåt. Bänk.

Vid lekens början stå barnen uppställda i tvärst. utg. på bänk. Det ena benet (angivet ben) föreställer pumpstången,

[1]) Såsom allmän regel vid jämviktsövningar med tillhjälp av redskap kan framhållas, att en del av de tidigare upptagna övningarna — såväl lekformer som formbestämda — vilka utförts i st. utg. på golv, längre fram med fördel ånyo kunna övas på redskap.

som energiskt och bestämt föres uppåt och nedåt i angivet tempo — växelvis lindr. knäuppböjn. och sträckn. till tåstödj. mot främre bänkkanten utan att kroppstyngden överföres på densamma. När pumpningen försiggått en stund i följd beredes barnen vila och omväxling i leken. De få t. ex. återgiva vattnets strömmande ur pumpen. Pumprörelsen avstannar härvid på tillsägelse, barnen lyfta benet till lindr. spjärnst. utg. och under små gungrörelser lyftes och sänkes benet i små banor under det barnen återgiva ljudet av det utströmmande vattnet med *sch-sch-i-u-u-u*-ljud. Se bild 352.



Bild 352.

Övningen utföres en stund i följd med samma ben, varefter ombyte sker.

Hackspetten.

a) Tvärhalvst. med den fria foten stödd mot främre bänkkanten benlyftn. framåt och sänkn. till ett energiskt, återstudsande slag. Rytmisk övn. Se bild 353.

Barnen stå i tvärst. utg. på bänken, vartannat barn med front åt den ena, vartannat med front åt den andra sidan. Bestämd fot föres på tillsägelse fram till lätt stöd med tåspetsen mot bänkens främre kant. Kroppstyngden förblir oavvänt på den orubbade foten. Barnen föreställa sig att den framåtförda foten är hackspettens långa, vassa näbb (foten är väl sträckt), med vilken fågeln gör sina skarpa, vassa hugg mot trädstammen. Huggen återgivas sålunda, att benet växelvis sänkes och lyftes. Varje sänkning åtföljes av ett elastiskt slag mot bänkkanten efter vilket benet »av sig självt» åter studsar uppåt. Bilden av den spetsiga fågelnäbben och av de energiska rörelserna (hackningarna) gör barnens rörelser bestämda och fasta.

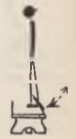


Bild 353.

b) Halvst. på bänkkanten med den fria foten lätt stödd mot densamma lindr. benlyftn. utåt och sänkn. Rytmisk övn.

Barnen stå uppställda sicksack på vardera sidan om bänken tätt intill densamma och med sidan vänd mot redskapet. Inre foten ställes på bänken nära intill kanten, varefter barnen intaga halvst. utg. på bänkkanten och med den yttre fotens insida lätt stöda mot densamma. I denna utg. börjar leken.

Om utförandet av övningen se mom. a men med den skillnad, att benet lyftes utåt. Rörelsebanans storlek är

Lekformer individuell, d. v. s. beroende av barnens förmåga att utföra övningen spänstigt och utan att förlora jämvikten eller förvanska formen.

Kråkhopp på bänk. Utföres i ström.[1]) Se bild 354.



Bild 354.

Barnen intaga i tur och ordning *nigsitt. utg.* vid bänkens ena ända och utföra omedelbart härefter kråkhopp utefter bänken. Jmfr kråkhopp på golv, benövn. 1:sta året sid. 96.

Komna till slutet av bänken resa sig barnen hastigt till st. med god hållning, varefter de utföra jämfota nedhopp till huksitt. mellanställning, från vilken de omedelbart åter resa sig upp.

Sluttåst. förflyttn. framåt med låga svikthopp utefter bänk. Utföres i ström.

Jmfr sluttåst. svikthopp på stället (mom. a inom lekformen »gummibollar») 1:sta året, sid. 503.



Bild 355.

Vid bortre ändan av bänkarna ritar lärarinnan med krita en fyrkant ung. 50 cm. i kvadrat och från denna långa, slingrande »vägar», smala som en hand, vilka vägar småningom föra tillbaka till uppställningsplatsen framför bänkarna. Se bild 355. Vägens längd är beroende av barnens antal. — Efter att hava förflyttat sig med svikthopp utefter bänken, utföra barnen ett jämfota nedhopp inom den utritade kvadraten till huksitt. mellanställn., varifrån de omedelbart resa sig upp och *förflytta sig fot för fot längs den utritade vägen*, härvid iakttagande att hålla sig inom dess gränslinjer. Om förflyttn. framåt »fot för fot» se sid. 348.

Motorvagnen. Bänk. Utföres i ström.

Sluttåst. förflyttn. framåt utefter bänk med korta snabba glidsteg under fjädring i knä- och fotleder.

Jämlöpande bänkar uppställas på några meters avstånd

[1]) Då jämviktsövn. på redskap utföras utan kommando (i ström) inläras barnen att vid uppstign. på redskapet alltid iakttaga växelsidigheten. Sålunda sker uppstigningen varannan gång med vänster och varannan gång med höger fot. Likaså bör avstånden mellan rörelsetagarna en gång för alla fastställas. Såsom regel vid jämviktsövn. på bänk eller bänkribba gäller, att den följande börjar då den föregående hunnit nära intill mitten av redskapet.

från varandra. Dessa bilda spår för motorvagnarna. Bänkarna förenas genom ett på golvet med krita utritat rundspår. Motorvagnarna rulla i tur och ordning fram längs de högre och lägre belägna spåren. Konduktören (lärarinnan) giver under resan olika signaler, t. ex. stoppsignal, då alla på spåren rullande vagnar omedelbart stanna (sluttåst. med god hållning) intill dess att ny avgångssignal gives. Under leken tillses att motorvagnarna komma att avgå lika många gånger i vardera riktningen. Lekformer

Brodansen. Två jämlöpande bänkar. Övn. utföres i ström.

Mottvärsluttåst. med ringfattn. korta, låga svikthopp utefter bänk. Se bild 356.



Bild 356.

Jämlöpande bänkar uppställas på sådant avstånd att två barn, stående på var sin bänk mitt emot varandra, kunna fatta varandras händer och därvid hava armarna något böjda och armbågarna utåtförda. Händerna hållas vid ringfattningen ett stycke utåt från kroppen och i höjd med pannan.

Förflyttningen sker med korta, tysta svikthopp i snabb takt. Vid bänkändan göres jämfota nedhopp till sida under bibehållen ringfattn.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Slutst. förflyttn. framåt »fot för fot» med lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Övn. utföres i ström. Bänk. Bänk

Förflyttningen, som utföres längs bänkens mitt, sker för övrigt i överensstämmelse med samma övn. utförd på golvtilja, se sid. 348.

Nedhoppet göres jämfota genom nigsitt. mellanställn. och med hjälp av kamrat.

a) — motst. med ringfattn.

Till en början står lärarinnan, senare en kamrat, vid bortre ändan av bänken. Då rörelsetagaren fullbordat förflyttningen utefter bänken, häver hon sig på tå samt räcker fram händerna, som omfattas av hjälparen. På kommando av den sistnämnda göres nedhoppet på sätt som närmare anföres i högmottåst. jämfota djuphopp, 1:sta året, sid. 515.

b) — motst. med ringfattn., hopp över kamraters armar. Användes för att tvinga fram höga, djärva och spänstiga nedhopp.

Bänk

Tvenne barn intaga på var sin sida om bänkändan knähalvst. (knäsitt.) utg. med god hållning. I denna utg. räcka de fram ena handen mot kamratens till lätt fingerberöring (ej till handfattn., ty om hoppet misslyckas måste händerna lätt kunna åtskiljas). Höjden regleras allt efter den hoppandes förmåga att utföra överhoppet. En tredje kamrat hjälper rörelsetagaren vid nedhoppet.



Bild 357.

Vid mottagningen bör hjälparen stå i motst. utg. på ett par stegs avstånd från bänkändan färdig att giva rörelsetagaren stöd i ögonblicket för nedhoppets sista moment. Beroende på hoppets större eller mindre längd förflyttar sig hjälparen för att kunna bliva ett verksamt stöd hastigt bakåt (framåt). Hoppet kan även göras *över lågställt höjdmärke*. Se bild 357.

Förflyttning framåt med ärtpåse på huvudet. Utföres i ström. Bänk.

Barnen stiga upp på bänken, varefter de placera en ärtpåse på huvudet och därefter utföra förflyttningen utefter bänkens mitt med små, tysta steg under god hållning och utan att ärtpåsen glider ned. Vid ändan av bänken borttaga barnen påsen från huvudet samt utföra jämfota nedhopp med påsen i handen.

Bänkribba

Balansst.[1]) **fri förflyttn. framåt, senare med lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment.** Övn. utföres i ström. Till en början hjälp av kamrat, senare om möjligt fritt. Bänkribba. Se bild 358.



Bild 358.

Då barnen äro särdeles intresserade av att försöka sig även på för deras förmåga svåra uppgifter, upptages balansgång på bänkribba redan 1:sta året. Självklart är att inga större fordringar på utförandet få förekomma, åtminstone ej till en början. Av formella skäl är beskrivningen på övningen dock insatt redan här.

Uppstigning till jämviktsgång på ribba sker under första gymnastikåret med fri form.

Förflyttn. sker tyst och lätt med korta steg och under

[1]) Termen *balansst.* användes endast då fråga är om st. utg. på bänkribba eller jämviktsbom, sålunda vid st. på en yta, som i och för sig är så smal, att båda fötterna icke kunna stå i bredd, eller då fråga är om *tvärbalansst.* på en yta så smal, att endast en del av foten kan få plats på densamma.

förnimmelse av, att varje del av kroppen är »mjuk och levande». För varje steg lyftes knäet lindr. uppåt och foten nedställes på ribban — utan föregående vriststräckn. — med hela foten samtidigt och tåspetsen riktad rakt framåt. Stegen utföras i långsam takt och med blicken, vilket tidigare påpekats, lugnt fixerad mot en punkt på den motsatta väggen. Håller jämvikten på att förloras stanna barnen och försöka återställa densamma[1].) Bänkribba

Vid bortre ändan av bänkribban stiga barnen på det där befintliga tvärstödet och utföra *jämfota nedhopp* på sätt som angivits under mom. a—b vid förflyttn. utefter bänk. Se bild 357.

Om förflyttn. med hjälp av kamrat se nedan not 2.

[1]) Såsom regel gäller att barnen vid bristande jämvikt söka återställa densamma genom fria rörelser med armarna (rörelser i skulderleden) och genom små motviktsrörelser i bålen och benen.

[2]) Såsom *allmänna regler* vid förflyttn. utefter bänkribba (jämviktsbom) med hjälp av kamrat böra följande gälla:

a) *Två rörelsetagare*, vilka fatta varandras händer med hög kedjefattn., utföra samtidigt balansgång och hjälpa härvid varandra att bibehålla jämvikten genom det lätta handstödet.

Två jämlöpande bänkribbor uppställas så nära varandra, att rörelsetagarna vid handfattningen kunna hålla det bundna armparets armbågsled något böjd. Den fria armen hänger ledigt utefter sidan och följer genom en lätt och naturlig pendelrörelse kroppens rörelser vid förflyttningen.

b) *Den hjälpande kamraten följer, gående på golvet antingen framåt eller bakåt, rörelsetagaren.* Avståndet mellan de båda kamraterna så litet, att armbågsleden vid handfattn. är något böjd. Hjälparen omfattar lätt ett av rörelsetagarens fyra fingrar (alltså minsta möjliga beröringsyta; ett för stadigt stöd utesluter för rörelsetagaren övervinnandet av jämviktssvårigheterna).

c) *Den hjälpande kamraten, vilken gående på golvet i samma riktning som rörelsetagaren, anlägger ett par av sina fingrar till stöd* (*utan tryck*) *mot rörelsetagarens rygg.* Verkan av detta stöd — förutsatt att det ges riktigt — är ganska märklig. Det råder intet tvivel om att stödets goda verkan till stor del är av psykisk art — det inger trygghetskänsla — men bestridas kan icke att »den fasta punkten» i ryggen, även rent mekaniskt sett, ofta är till nytta. Såsnart rörelsetagaren håller på att förlora jämvikten, göres trycket mot ryggen något fastare. I svårare fall kan hjälparen till och med ingripa så pass kraftigt, att hon med fingerspetsarna ett ögonblick fattar tag i rörelsetagarens kläder, intill dess att jämvikten är återställd.

d) *Den hjälpande följer fritt rörelsetagaren, färdig att vid behov giva denna stöd.*

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Nysta garn.**

Motnigsitt. utg. Rytmisk övn. i 8 t. m.

Barnen intaga motnigsitt. utg. på omkring två stegs avstånd från varandra. Den ena tänkes hålla i garnhärvan: underarmarna vinklade framåt (sträckta fingrar) och överarmarna intill kroppen. Den andra utför med händerna nystningsrörelser. Se bild 359. Leken försiggår under bålvridn. från sida till sida. Från 1:sta till 4:de t. m. utföra båda i paret bålvridn. till vänster, från 5:te till 8:de t. m. detsamma till höger. Basen förblir härvid fullt orubbad. Den kamrat, som håller härvan, bibehåller händer och armar orörliga under vridningen, den nystande däremot utför de för arbetet karakteristiska handrörelserna. Arbetsuppgifterna omväxla självfallet.



Bild 359.

Klappleken. Tävlingslek. Två partier.

a) Sluttåst. utg. 8 t. m.

Barnen stå uppställda parvis i *motsluttåst. utg.* vända mot och på omkring 1 stegs avstånd från varandra. I denna ställning utföra de den kända klappleken. På 1:sta t. m. göres en handklatsch mot överbenens främre sida; på 2:dra t. m. handklatsch framför bröstet; på 3:dje t. m. slå barnen med sin högra hand mot kamratens högra hand; på 4:de t. m. handklatsch framför bröstet; på 5:te t. m. slås den vänstra handen mot kamratens dito; på 6:te t. m. handklatsch framför bröstet; på 7:de t. m. slås båda händerna mot kamratens händer; på 8:de t. m. handklatsch framför bröstet. Serien upprepas intill dess att den ena i paret blir besegrad d. v. s. sänker hälarna eller förflyttar sig från platsen. Segrarna för vartdera partiet räknas.

b) Sluttåst. utg. 8 t. m.

Mottåst. utg. med två stegs avstånd mellan de tävlande. Motståndarna stå i *räcksluttåst.;* den ena i paret med handflatorna vända uppåt, den andra med dessa nedåtvända och

Lekformer

lätt vilande mot kamratens. Tävlingsleken försiggår i 4 t. m. På 1:sta och 2:dra t. m. utför det barn, som har sina händer vilande på kamratens, två hörbara slag mot motståndarens händer (se bild 360), varefter båda på 3:dje t. m. hastigt föra händerna till böjställn. För att få in lugn och samling insättes på 4:de t. m. en paus. På de följande t. m. sker ombyte så att den andra kamraten utför slagen mot motståndarens framåtsträckta händer.



Bild 360.

Tävlingskamp.

a) Halvst. utg.

Uppställn. *parvis i motst. utg.* på omkring ett stegs avstånd från varandra. Motståndarna räcka varandra högra handen samt lyfta vänster fot bakåt. Genom små knyckar och dragningar med handen försöka de få varandra ur ställning utan att förflyttn. från uppställningsplatsen äger rum. Se bild 361.



Bild 361.

b) Fottåst. utg.

Parvis uppställning på omkring två stegs avstånd från varandra. Barnen intaga fottåst. framåt (kort steg). Tävlingen försiggår sålunda, att barnen i vänster fottåst. med sin framsträckta högra hand söka träffa motståndarens framåtlyfta högra hand (icke arm eller bål) medelst ett slag och på detta sätt få henne ur ställning (sänkn. av hälarna, förflyttn. från platsen). Segrarna i vartdera partiet räknas. Kampen utföres självfallet med vardera handen och såväl i vänster som höger fottåst.

Fåglarna flyga ur boet. Efterhärmningsrörelse.

Krokhalvst. utg. med tåspetsen lätt stödd mot det andra knäet, senare *krokhalvst. utg. utan stöd (fri form).* I denna ställning göras små armrörelser (lätta flygrörelser, jmfr armövn. 1:sta året sid. 56), som lärarinnan förevisar och barnen omedelbart följa.

Boet bygges: barnen göra små handrörelser mot det lyfta knäet, vilka rörelser föreställa byggandet av boet. Med några ord beskriver lärarinnan de små fågelungarnas första flygförsök. *Ungarna titta ut ur boet:* små spelningsliknande rörelser med fingrarna mot överbenet. *Fågelungarna våga försöket att flyga ett litet stycke från boet:* händerna föras snabbt och

Lekformer lätt till armböjn. och omedelbart därpå tillbaka till »boet». *Allt djärvare flygförsök:* händerna lyftas till hjässan, framåt, framuppåt o. s. v. Vid armrörelserna (flygrörelserna) hållas fingrarna lätt böjda med pek- och långfingret mot tummen (fågelnäbben). Flygrörelserna göras, såsom nämnts, som efterhärmningsrörelse. Barnen återgiva härvid med rösten fågelungarnas pipande. Samtidigt fortsätter lärarinnan sin berättelse om boet och de små fågelungarna, härigenom icke allenast avledande barnens uppmärksamhet från jämviktssvårigheterna, utan även indirekt påverkande barnens sätt att utföra armrörelserna lätt och livfullt. Ehuru utförda såsom efterhärmningsrörelser bör lärarinnan dock icke underlåta att för varje gång tillkännagiva momentet för »flygningen» genom tillsägelseordet: *flyg, nu,* eller dylikt.

Meta. Se bild 362.

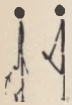


Bild 362.

Barnen stå på vänster fot med den andra foten lindrigt bakåtlyft. Högra handen hålles tätt intill samma sidas ben med fingrarna böjda till »metkrok». Med det högra benets fotspets göras lätta slag mot golvet (tåstödj. invid den orubbade fotens häl). För varje sådant tåslag återstudsar foten tillbaka till utg. (»*det nappar*»).

Lekens livfullhet och barnens intresse ökas betydligt genom att lärarinnan för varje bensänkn. och därpå följande fotuppböjn. utropar: »*napp!*». Sedan detta fortgått en stund i följd ropar lärarinnan: »*fisk!*».

»*Fisken*» (tåspetsen) *fastnar på kroken* (handen föres bakåt och omfattar tåspetsen). Se bilden, fig. till höger. I denna ställn. förbliva barnen stillast. med så god hållning som möjligt och med blicken stadigt riktad framåt intill dess att grundställn. kommenderas. Leken kan varieras på många sätt, t. ex. genom att barnen, så snart de fått upp »fisken», dansa runt i glädjen (små svikthopp på ett ben runt på stället) o. s. v.

För att vinna syftet att lära barnen att utan onödiga samrörelser med bålen göra de hastiga fotuppböjningarna, som föregå fiskens fastnande på kroken, kan lärarinnan med fördel vid undervisningen använda någon bild, vilken, på samma gång den stärker fantasien, intresserar och sporrar barnen att uppnå ett bestämt gymnastiskt resultat.

Stiga genom tunnband. Se bild 363.

St. med sammanknäppta händer stiga barnen framåt över händerna utan att greppet lossas. Rörelsen utföres antingen sålunda, att det ena benet lyftes genom »tunnbandet», varefter barnen stanna i god krokhalvst. utg. med händerna fortfarande sammanknäppta. På ny tillsägelse föres foten tillbaka samma väg eller ock föras båda benen i tur och ordning över händerna. I det senare fallet intages grundställn. omedelbart efter överstigningen framåt. På tillsägelse sammanknäppas händerna åter, denna gång bakom ryggen, varefter överstigningen sker bakåt och grundställn. intages. Handgreppet vid sammanknäppningen göres antingen så, att fingrarna trädas inom varandra eller fattar vänster hand om höger pekfinger och tvärtom.



Bild 363.

Skomakarrörelsen.

Krokhalvst. utg. med foten lätt stödd mot det andra knäet. Senare, om möjligt, krokhalvst. utg. utan stöd för foten. Efter kommando, senare rytmiskt.

Bordet bygges: Barnen föra vänstra fotens tåspets till lätt stöd mot det andra knäet. Med små bultningsrörelser med händerna mot det lyfta överbenet och foten göres bordet fast och stadigt, varefter barnen stå stilla med ryggen uträtad, huvudet väl uppburet, blicken riktad framåt och det stödjande benets knä sträckt. Vid höger krokhalvst. föreställa sig barnen att de med vänstra handen hålla i den under arbete varande skon.



Bild 364.

Pligga: Med den högra handen, som föreställer hammaren, slå barnen 2×3 slag mot den på knäet vilande vänstra handen, varvid de räkna högt *ett, två, tre, fyr, fem, sex.* Se bild 364, mom. a.

Draga becktråden: Med båda händerna stickes sylen snabbt genom lädret (en lätt och glidande »stickrörelse» mot knäet) och becktråden drages genom hålen. Armarna föras vid dragningen kraftigt och snabbt utåt-uppåt i så stor rörelsebana som möjligt. Denna rörelse upprepas 2 ggr, varvid barnen räkna högt *ett, två, tre — fyr, fem, sex.* Se bilden, mom. b. Talen ett och fyra sammanfalla med arbetet för sylens snabba stick, de andra t.m. med dragningen av becktråden. På så sätt fortfar rörelseserien en stund i följd, varefter växl. av ben i utg. sker. Likaså göres ombyte av den hand, som hålles ovanför vid hammarslagen.

Lekformer

Mathissen.

St. knäuppböjn. under halningsrörelser med händerna. Efter kommando 8 t. m. i följd.

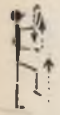


Bild 365.

Barnen efterbilda en mathiss, som försättes i rörelse med tillhjälp av en draglina. Under god hållning utföras 6 kraftiga halningsrörelser med armarna (händerna föras förbi varandra), varvid knäet — hissen — småningom lyftes så högt upp som möjligt. Se bild 365. På 7:de och 8:de t. m. öppnas »hissdörren», barnen återgiva detta genom en kastningsrörelse med händerna framåt och utåt. På 9:de t. m. går hissen ned — ben och armar sänkas till grundställn. På 10:de t. m. förbliva barnen i stillast. utg. För att få in mera bestämdhet i rörelsen utropar lärarinnan på 7:de t. m. »*upp!*» och på det 9:de »*ned!*». Leken fortgår en stund i följd med samma ben, varefter ombyte sker.

Positivspelaren.

St. på ett ben (krokhalvst. utg.) ben och armföring i små kretsformiga banor (vevningsrörelser).



Bild 366.

Leken utföres under det lärarinnan och barnen sjunga någon känd enkel melodi. Vid vevning med höger hand hålles vänster knä uppvinklat. För att göra övningen mera livfull och omfattande få barnen medan de veva med handen — handen föres i små kretsformiga banor uppåt, framåt, nedåt, bakåt — göra liknande rörelser med det lyfta benet. Se bild 366. Rörelsen försiggår huvudsakligast i höftleden och i så små kretsformiga banor, att foten vid banans nedre gräns ej kommer att släpa mot golvet.

Den lilla mekaniska stenkrossen.

Krokhalvst. bensänkn. och knäuppböjn. under slag med händerna mot knäet. Rytmisk övn. i 3 t. m. Långsam takt.

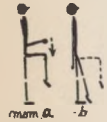


Bild 367.

Bilden avser att giva barnen begreppet av stadga, fasthet och precision under rörelsen. Vid höger krokhalvst. utföra barnen på 1:sta t. m. ett kraftigt återstudsande »hammarslag» med den knutna högra handen mot överbenets framsida strax ovanom knäet varefter handen omedelbart föres tillbaka intill sidan (bild 367, mom. a); på 2:dra t. m. göres ett motsvarande slag med den knutna vänstra handen; på

3:dje t. m. utföres slaget med den högra handen varvid benet samtidigt sänkes och fotspetsen med en smäll träffar golvet obetydligt framom den stödjande foten. Knäleden uträtas härvid icke fullständigt. Se bild 367, mom. b. Omedelbart härpå, alltså fortfarande på 3:dje t. m., »återstudsar» foten och knäet lyftes till utg. Barnen uppmanas att hålla ryggen rak och rikta blicken mot en bestämd punkt i väggen. För undvikande av dålig form bör övningen icke fortgå alltför länge i följd med samma ben.

Sprängskottet.

Krokhalvst. bensänkn. och lyftn. under »hammarslag» med knutna händer mot knäet. Ringuppställning.

Barnen föreställa stenarbetare, vilka hugga spränghål i berget. I vänster krokhalvst. föreställer underbenet järntenen, som omfattas av vänstra handen — handen hårt knuten vilar med lillfingersidan mot överbenet strax ovanom knäet.

Huggningen: Arbetet försiggår sålunda, att barnen med den knutna högra handen, som omfattar den fingerade bulten, slå tre kraftiga slag mot den vänstra handen. Se bild 368, mom. a. Vid det tredje slaget sänkes benet, varvid fotbladet med en energisk »bultning» träffar golvet obetydligt framom den andra foten. Se samma bild, mom. b. Härvid uträtas knäet icke fullt. Omedelbart därpå återstudsar foten uppåt tillbaka till utg. På nytt kommando upprepas serien några ggr i följd — hålet i berget måste bliva tillräckligt djupt.

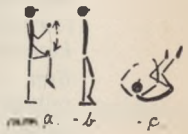


Bild 368.

För att hålla fantasien vid makt få barnen *hälla krut i spränghålet.* I den krokhalvst. utg. utföra de, efterhärmande lärarinnan, de för arbetet betecknande rörelserna.

Skottet brinner av och stenflisorna flyga omkring. Allt fortfarande i krokhalvst. ställn. invänta barnen det spännande ögonblick, då skottet brinner av. Efter en stunds väntan utropar lärarinnan *»nu!»*, samtidigt framkallande illusionen av sprängskottet genom kraftiga stampningar på stället. Barnen avbilda de kringflygande stenflisorna genom att hastigt förflytta sig efter individuellt förgottfinnande utåt från centrum. Förflyttningen sker antingen i upprätt ställning eller liggande — springande, hoppande, rullande o. s. v.

Lekformer Se bilden, mom. c. På tecken av lärarinnan stanna barnen orörliga i den ställning, de för tillfället intaga.

Vid lekens upprepande beaktas växelsidigheten.

Övningen utföres bäst i ringuppställning.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sluttåst. **Sluttåst. (såsom uthållighetsövn.) enkla armövn.**

Under den rytmiska armövningen förbliva barnen lugnt och säkert stående i jämviktsställningen. Takten lugn.

Exempel:

a) — växl. mellan handklatsch framför bröstet, mot benens yttre sida, bakom ryggen och mot benens yttre sida. Rytmisk armövn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. beröra händerna varandra med ett kort, elastiskt slag ett stycke framom kroppen, varvid armbågslederna hållas så gott som sträckta (armarna lägre än horisontalplanet); på 2:dra t. m. göres slaget mot benens yttre sida; på 3:dje t. m. bakom ryggen utan att kroppens hållning förvanskas; på 4:de t. m. åter ett slag mot överbenens yttre sida.

b) Famnsluttåst. handklatsch i höjd med ansiktet, handklatsch mot överbenens yttre sida och armlyftn. utåt. Rytmisk övn. i 6 t. m.

De två första handklatscharna göras med något böjda armbågsleder och blott ett stycke framom kroppen (1:sta—2:dra t. m.). På 3:dje och 4:de t. m. utföres handklatschen mot överbenens yttre sida, varefter armarna omedelbart återstudsa till famnst. utg. (5:te t. m.). På 6:te t. m. förbliva barnen stilla i god famnsluttåst. utg. (paus).

c) — armsvängn. framåt och bakåt, på bestämt t. m. med handklatsch framför bröstet. Rytmisk armövn. i 6 t. m.



Bild 369.

Om armsvängningen framåt och bakåt se närm. armövn. 1:sta året, sid. 57, men med den skillnad, att rörelsebanan snarare går under horisontalplanet (för ökandet av stadga och form i utg.). Se bild 369. Svängningarna fortgå jämnt under de fyra första t. m., varefter på det 5:te t. m. göres en fjädrande handklatsch framför bröstet. Armbågslederna äro härvid obetydligt böjda. På 6:te t. m. svängas armarna åter nedåt och bakåt. Övningen utföres i god stillast. utg.

Sluttåst. växling mellan hälsänkn. och hävn. på tå. Sluttåst.
Rytmisk övn. i 8 t. m.

Under de sex första t. m. göres tre ggr hälsänkn. och hävn. på tå. Under de två följande t. m. — 7:de och 8:de — stå barnen stilla i sluttåst. med ryggen lång och rak samt huvudet väl uppburet. Takten relativt snabb.

Famntåst. fingerslag mot överbenens yttre sida. Efter kommando 1 (2 sammanslagna) t. m. i följd.

Vid fingerslaget sänkas armarna snabbt och så lätt, att icke minsta känsla av tyngd förnimmes vare sig i hand- och fingerleder eller i någon annan del av armarna eller kroppen. Omedelbart efter slaget »återstudsa» armarna tillbaka till famnst. Nytt kommandoord gives för varje gång.

Famntåst. hälsänkn. och hävn. på tå under armsänkn. till fingerslag mot överbenens yttre sida och omedelbar lyftn. tillbaka utåt. Efter kommando 1 (2 sammanslagna) t. m. i följd.

Jmfr föreg. övn. Storleken av armarnas rörelsebana utåt fri, huvudsaken är att kroppshållningen förblir god (magen får ej puta framåt, ej heller knäna böjas) samt att jämvikten bibehålles.

Krokhalvst. (såsom uthållighetsövn.) enkla rytmiska armövn. Krokhalvst.

De rytmiska armövningarnas uppgift är att uppöva barnens förmåga att övervinna jämviktssvårigheterna under tyngdpunktens ständiga förskjutning och på samma gång förekomma en onaturlig spänning i skuldror, armar och bröstkorg.

Exempel:

a) — ackordslag (böjda fingrar) växelvis mot det lyfta knäet och mot överbenens yttre sida. Rytmisk övn. i 2 t. m. Utföres i forts. några ggr i följd.

b) — växl. mellan »fingerslag» (raka fingrar) mot överbenens yttre sida och på hjässan. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På de två första t. m. träffa fingerspetsarna överbenens yttre sida med två spänstiga slag; på 3:dje t. m. »flyga» händerna lätt yttre vägen uppåt till ett elastiskt slag mot hjässan. Övn. upprepas i fortsättn. endast några ggr i följd.

Krokhalvst. **Krokhalvst. med fattn. om knävecket, lätta benrörelser.**

a) — underbenspendling. Rytmisk övn.

Vid pendlingen föres foten växelvis framåt och bakåt utan minsta känsla av motstånd och tyngd i knä- och fotled. Bäst och mjukast inövas pendlingen efter musik eller om lärarinnan (barnen) gnolar en melodi i $^4/_4$ takt. För att lättare få pendlingen löpande och mjuk bör melodien spelas (gnolas) pianissimo och utan att taktdelarna särskilt betonas.



Bild 370.

b) — bensträckn. Efter kommando.

På lärarinnans med lugn stämma utsagda: »*sträck!*» sträckes knäet lugnt och fast efter förmåga. Sänkningen försiggår lika lugnt. Se bild 370.

Krokhalvst. utg. *(Utan stöd för knäet.)*

Jmfr beskrivn. 1:sta året sid. 347.

Utg. övas under 2:dra året med god form och frigjord hållning. Armarna hänga ledigt utefter sidorna — ständigt »vaksamma och färdiga» att vid bristande jämvikt genom lätta, fria rörelser återställa denna. Frigjordheten i utg. kontrolleras genom småkontrollerande rörelser (jmfr del I, uppl. 1, sid. 299; uppl. 2 sid. 231 o. följ). Vid återgång till st. utg. föres den lyfta foten tyst och lugnt intill den andra.

Krokhalvst. hastig bensänkn. med stampning mot golvet och omedelbar återgång till utg. Efter kommando 2 t. m. i följd, senare rytmiskt i 3 t. m.

Rörelsen har tidigare utförts såsom lekform — stenkrossen — men då självklart med större frihet vad form och rörelsebana vidkommer. Tagen såsom formgivande övn. bör fordran i sistnämnda fall vara noggrann och bestämd.

På 1:sta t. m. göres en energisk stampning med det lyfta benets fot (fotbladet) något framför det stödjande benets fot, omedelbart härpå »återstudsar» foten och benet lyftes på 2:dra t. m. upp till den krokhalvst. utg. Se bild 371.

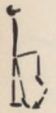


Bild 371.

Rytmiskt tagen insättes på 3:dje t. m. en paus, detta för att åter giva utg. nödig stadga efter den snabba, energiska benrörelsen ävensom för att kontrollera formen. Barnen beledsaga övningen med ett ***bum*** (1:sta t. m.), *två*, *tre*.

Spjärnst.

Krokhalvst. knästräckn. till lindr. spjärnst. framåt och återgång till utg. Efter kommando och rytmiskt bestämt antal ggr.



Bild 372.

Vid *spjärnst. utg. framåt* är knäleden sträckt utan förnimmelse av spänning, fotleden fullständigt passiv. Se bild 372. Det orubbade benets knä sträckt och kroppshållningen såsom vid grundställn.[1])

a) —. Efter kommando bestämt antal ggr i följd, stanna i krokhalvst. utg.

Det uppåtböjda knäet sträckes jämnt och fullt på samma gång som överbenet sänkes så mycket, att foten efter knästräckningen endast är några centimeter från golvytan; fotleden fullt passiv. Omedelbart efter det sträckningen fullbordats lyftes knäet åter till utg.

Utföres övningen rytmiskt t. ex. 3 ggr i följd utsäga barnen: *ett och två och tre,* ***halt!*** Räkneorden angiva momentet för sträckn., ordet *och* momentet för knäuppböjn. Vid den sista knäuppböjningen utsäges ett lugnt och kraftigare accentuerat *halt!* varefter barnen stå stilla med god hållning och blicken lugnt framåtriktad.

b) — med handklatsch mot det lyfta överbenet. Efter kommando 2 t. m. i följd.

För att tvinga barnen att koncentrera aktiviteten till överbenet, utföres knästräckningen med ett snabbt, smällande slag med flathanden mot överbenet, varigenom rörelseenergien förstärkes. Handen (samma sidas hand) lyftes vid slaget ungefär i linje med pannan, armbågsleden är härvid böjd. (Handen lyftes så pass högt för att tvinga barnen att förlägga rörelseaktiviteten i armen till axelleden.) Barnen utropa vid knästräckningen och slaget ett energiskt *sträck!* På 2:dra t. m. — barnen utsäga högt *två* — böjes knäet uppåt till krokhalvst. och »slaghanden» föres tillbaka intill sidan, färdig att vid knästräckningen åter lyftas och utföra slaget.

c) —. Bestämt antal ggr i följd, stanna i lindr. spjärnst. utg. framåt.

[1]) Då fråga är om spjärnst. utg. framåt menas i allmänhet att det fria benet är lyft till omkring 45°. Är lyftningen mindre kallas ställningen lindr. spjärnst., är benet däremot lyft högre än 45° kallas utg. högspjärnst.

Spjärnst. Barnen räkna högt *ett* (för knästräckningen) *och* (för knäuppböjningen) *tu och* ***tree.*** Knäuppböjningen utgör sålunda blott ett genomgångsmoment, inövandet av spjärnst. utg. blir huvudsaken.

St. ben- och armlyftn. utåt. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd; senare rytmiskt. Fri form. Se bild 373.



Bild 373.

Övningen utföres t. ex. i 8 t. m. På 1:sta t. m. lyftas benet och armarna utåt; benet så högt det går utan att jämvikten förloras, storleken av armarnas rörelsebana fri (över horisontalplanet). Omedelbart därpå på 2:dra t. m. sänkes benet intill den orubbade foten utan att kroppstyngden överföres på detta, på samma gång sänkas även armarna. 3:dje och 4:de t. m. utföras i överensstämmelse med de två föregående. På 5:te t. m. lyftas ben och armar utåt och barnen stanna i famnspjärnst. utg. under det 6:te t. m. På 7:de t. m. sker återgång till grundställn. På 8:de t. m. paus. Övningen upprepas en stund i följd med samma ben.

Lindr. spjärnst. utåt enkla rytmiska armövningar.

För att uppöva spjärnst. utåt såsom uthållighetsövn. göres i denna utg. t. ex.:

a) — handklatsch framåt i linje med ansiktet. Efter kommando 8 t. m. i följd.

På de 7 första t. m. utföres sju ggr handklatsch framåt (armbågslederna något böjda); på 8:de t. m. föras armarna intill sidorna och benet sänkes till st. utg. Lärarinnan tillser att kroppstyngden härvid blir jämnt fördelad på båda fötterna. På nytt kommando intages åter spjärnst. utg.

Övningen kan omväxlas t. ex. med att tre handklatschar utföras framåt, varefter på de tre följande t. m. tre lätta fingerslag göras mot hjässan. På 7:de t. m. sänkas armarna mot benens yttre sida; på 8:de t. m. paus.

b) — växling mellan 2 ggr »ackordslag» mot axlarna och famnst. utg. Rytmisk armövn. i 4 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. utföras två lätta slag mot axlarna; på 3:dje t. m. sträckas armarna utåt; på 4:de t. m. stillast. i denna ställning (paus). I betraktande av svårigheterna i den spjärnst. utg. bör armövningsserien icke tagas för många ggr i följd under st. på samma ben.

Sluttåst. långsam förflyttn. längs golvtilja med lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Individuell takt. Förflyttn.

Lätta, korta steg på tå i så långsam takt var och en kan prestera utan att hållning och jämvikt förloras. Jmfr för övrigt slutst. förflyttn. fot för fot 1:sta året, sid. 348.

För att göra övningen mera omväxlande få barnen utföra förflyttningen med en lätt och »fjädrande» handklatsch i riktning framåt-uppåt för vart tredje steg. Se bild 374. Lärarinnan räknar högt: *ett — två* (vänster steg under knäuppböjn. ss. mellanmoment) *tre — fyr* (höger steg) *fem — sex* (vänster steg) varvid handklatschen utföres på *fem* (mom. för knäuppböjn.). På följande 1:sta t. m. börjar höger fot stegen.



Bild 374.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.[1])

Lekformer

Rida i trav.

Växl. mellan halvst. på bänk och sidmottrappst. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Bänk.

Närmare om uppställn. se lekformen »hackspetten», mom. b, 1:sta året, sid. 349.

Barnen föreställa sig att de rida fram i jämnt trav. Rytmen i ritten återges genom rörelsens fortskridande i 3 t. m. På 1:sta t. m. göres en snabb eftergift i det stödjande benets leder, kroppen sänkes och med det fria benets tåspets göres ett energiskt och spänstigt avtryck mot golvet (jmfr den vänstra fig., bild 376), varvid kroppen omedelbart på 2:dra t. m. »återstudsar» till utg. På 3:dje t. m. insättes en paus. Efter en stunds övning göres halt, varefter leken vidtager på nytt, denna gång med den andra foten stående på bänken. Liv, fart och ordning måste prägla leken.

Sotarmurre.

Tvärslutst. utg. på bänk, vartannat barn med front åt ena, vartannat med front åt andra sidan.

Barnen föreställa skorstensfejare, som på skorstenen uppe på ett högt tak utöva sitt yrke. Sedan tvärslutst. med hä-

[1]) Se noten sid. 348.

Lekformer

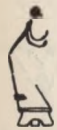


Bild 375.

larna utanför bänkkanten intagits, fälles bålen lång och rak lindr. framåt. I den stupst. utg. utföra barnen de för sotaryrket karakteristiska halningsrörelserna med armarna (bild 375). »Karl den, som står säkrast.»

Leken kan omväxlas med att barnen stiga ned från bänken, dock alltjämt föreställande sig att de äro uppe på ett högt tak, där de med försiktighet röra sig. Lärarinnan har med krita på golvet utritat små ringar på ett kort stegs avstånd från varandra. Ringarna utritas helst i raka banor. Barnen förflytta sig på tå från ring till ring — de stiga med endast ena foten i varje ring. Den som snubblar, faller ned från taket. Lärarinnan bör genom sin röst och undervisning uppehålla illusionen av faran. Stegen ske i relativt långsamt tempo under lärarinnans höga räkning.

Meta.

Halvst. på bänkens ena kant med den fria foten lätt stödd mot densamma knäböjn. till »tådoppning» med den fria foten mot golvet. Bänk.



Bild 376.

Om intag. av utg. se lekform »Hackspetten» mom. b., sid. 349.

Det nappar: Barnen utföra på tillsägelse en hastig knäböjn. och sträckn. i det stödjande benets knäled; vid varje knäböjn. berör den fria fotens tåspets ett ögonblick golvet, varefter kroppen »återstudsar» tillbaka uppåt till utg. Se bild 376. Denna rörelse upprepas på kommando flera ggr. På lärarinnans utrop: *»fisk!»* fastnar fisken på kroken. Om utförandet jmfr samma lekform utförd på golv, 2:dra året, sid. 356.

Tåget går.

Krokhalvst. (fri form) på bänkens ena kant benföring i små cirkelformiga banor under uträtning och böjn. av knäleden. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Jmfr bild 366, sid. 358.

Barnen stå uppställda i sidmotst. utg. vid bänkarna, vartannat barn på den vänstra, vartannat på den högra sidan om bänken. Sedan uppstigning med inre foten till halvst. på bänkkanten kommenderats, lyftes på tillsägelse det yttre knäet till krokhalvst. Det lyfta benet föreställer vagnshjulet. På tecken av lärarinnan sätter sig tåget i rörelse:

benföring i cirkelformiga banor framåt, nedåt, bakåt, uppåt i 4 t. m. Kroppen hålles så vitt möjligt stilla — de tunga vagnarna rulla stadigt utefter skenorna. Barnen beledsaga övningen med taktfasta ***tjuh,*** *tjuh, tjuh, tjuh*-rop. Lekformer

Efter en stunds övning utföres leken med det andra benet.

Brodansen.

Tvärsluttåst. förflyttn. utefter bänk med låga svikthopp. Jmfr samma övn. i mottvärsluttåst. utg. 1:sta året sid. 351.

Kråkfransäsen. Bänk. Övn. utföres i ström.

Jmfr samma övn. på golv, benövn. 2:dra året sid. 110.

Utföres på två efter varandra ställda bänkar. Till en början kan hjälp av kamrat anlitas. Hjälparen, som står på sidan om och nära intill bänken med ansiktet vänt åt motsatt håll mot rörelsetagaren, fattar dennas hand och förflyttar sig under övningen med små steg bakåt. Genom en sakta dragning och samtidigt genom lyftning av rörelsetagarens arm söker hjälparen öka energimåttet och säkerheten vid utförandet av kråkhoppen.

Maskinsömnad. Bänk. Övn. utföres i ström.

Stående på ett ben med den andra foten bakåtlyft, utföra barnen korta, elastiska hopp utefter bänken, på så sätt avbildande nålstyngen vid syendet på maskin. Se bild 377. För att öka illusionen efterhärma barnen ljudet som uppstår vid syendet: *sick, sick, sick, sick.*



Bild 377.

Rörelsen kan till en början utföras med lätt stöd av kamrat, vilken, stående på golvet invid bänken, fattar rörelsetagarens hand och förflyttar sig med små steg i samma riktning (framåt) som denna eller, om hjälparen är spänstig nog, utför hon slutst. svikthopp i samma takt på golvet, medan hon genom en lindr. lyftning av rörelsetagarens arm sporrar denna att utföra höga, elastiska hopp.

Vandra i skog och mark.

Barnen föreställa sig att de under sina vandringar i skog och mark gå över forsande bäckar på trädstammar, som blivit lagda tvärs över bäcken eller forsen. Emellanåt måste de följa smala stigar, som löpa genom sumpmarker så far-

Lekformer liga, att om foten slinter, går man lätt ner sig i kärret. Det gäller emellanåt att i sådana marker hoppa från sten till sten eller från tuva till tuva. I bergstrakter måste man stiga över klyftor eller krypa på alla fyra över stockar, lagda över de bråddjupa klyftorna. Sådana livsfarliga broar vågar ingen upprätt passera.

Lärarinnan ordnar redskapen på lämpligt sätt, så att barnen kunna »uppleva» de mötande farorna. Bland annat uppritar hon med krita på golvet långa, starkt slingrande vägar, smala som en hand, och vidare stenar eller tuvor i sumpmarkerna. Stenarna (tuvorna), somliga större, andra helt små, ligga sicksack på större eller mindre avstånd från varandra. Det gäller att i en fortsättning löpa från sten till sten (en fot på var sten); stannar man, går det säkert illa, ty det är icke så lätt att stående på ett ben hålla balansen.

Varje barn, som under färden halkar från broar, stenar o. s. v. måste omedelbart lämna sin plats och återvända till utgångspunkten för att där ställa sig som sista »man» i ledet och invänta sin tur att börja leken på nytt.



Bild 378.

Aporna kliva längs en trädgren. Bänkribba eller jämviktsbom.

Knäfyrfotast. eller *fyrfotast.* förflyttn. utefter ribba. Händer och fötter i vilken ordning som helst. Se bild 378.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.[1])

Bänk **Tvärhalvst. utg. med den fria foten stödd mot bänkkanten.**

Barnen stå uppställda sicksack framför bänkarna på ungefär $^1/_2$ stegs avstånd från dessa, udda nummer på ena, jämna nummer på andra sidan om bänken. Vid uppstign. till tvärhalvst. ställes på kommando vänster fot på 1:sta t. m. tvärs över bänken till *trappst. utg.* På 2:dra t. m. sker själva uppstigningen, kroppstyngden överföres helt på den trappst. foten, vars knä sträckes under det kroppen reses upp till st. på vänster fot, medan den högra foten föres fram till ett lätt stöd med fotbladet mot bänkens främre kant. Kropps-

[1]) Se noten sid. 348.

Bänk

tyngden förblir sålunda fortfarande på vänster fot. Kroppshållningen så god som möjligt och utan minsta känsla av stramhet, blicken oavvänt riktad framåt mot en punkt på den motsatta väggen, armarna ledigt hängande utefter sidorna. Se not 1 sid. 353.

Uppstigningen, som till en början sker med fri form, övas småningom med tanke på att uppnå form och i syfte att isolera rörelserna till benen och undvika onödiga samrörelser med bål, skuldror och hals. Så t. ex. uppmanas barnen att försöka lägga märke till om de i momentet för uppstigningen knyta händerna eller göra armarna styva. Är detta fallet är uppstigningen felaktigt utförd.

Nedstigningen bakåt sker under de första gymn.-åren fritt. Den mot bänkkanten stödda foten föres bakåt till st. på golv, varefter den trappst. foten ställes intill den andra. Barnen försöka emellertid göra nedstigningen så behärskat som möjligt (ej stötigt) samt hålla kroppen lång och huvudet väl tillbakafört. Blicken alltjämt fixerad framåt.

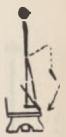


Bild 379.

I tvärhalvst. utg. utföres *knäuppböjn. och sänkn.* (bild 379):

a) efter kommando 2 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. böjes knäet uppåt så högt form och jämvikt tillåta (rörelsebanans storlek individuell). På 2:dra t. m. sträckes benet till ett lätt, återstudsande slag med tåspetsen mot bänkens främre kant. Barnen uppmanas att rikta blicken framåt mot en bestämd punkt på den motsatta väggen samt att försöka hålla kroppen lång och rak och så stilla, att huvudet oavvänt pekar mot samma punkt i taket.

b) rytmiskt under lätta ackordslag med fotbladet mot främre bänkkanten. Relativt långsamt tempo.

Vid det rytmiska utförandet användes $^2/_4$ takt. Lärarinnan räknar sålunda lugnt och jämnt *ett — tu* (knäuppböjn.) *tre* (bensänkn. till lindrigaste spjärnst. framåt) *fyr* (ett lätt och elastiskt slag med fotbladet mot främre bänkkanten).

Tvärhalvst. med stöd för den fria foten, lindr. benlyftn. framåt och sänkn. Bänk.

Om uppställn. vid bänkarna och om intagandet av utg. se föreg. övn. Jmfr bild 353 (hackspetten), 1:sta året, sid. 349.

a) —. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Bänk

Rörelsen göres utan att någon led stramas. Lyftningen, som utföres så högt form och förmåga tillåter, och den omedelbart därpå följande sänkningen bör hava karaktären av en lugn och behärskad benföring.

b) — lindr. spjärnst. framåt bensänkn. och lyftn. till ett lätt slag med fotbladet mot den främre bänkkanten. Efter kommando bestämt antal, t. ex. 4, t. m. i följd, stanna i spjärnst. utg. framåt.

Barnen räkna vid övningen *ett och två och tre och fyr*, varvid räkneordet utsäges vid bensänkningen, bindeordet *och* vid lyftningen. — Övningen utföres senare med *lätta fingerslag* mot överbenens yttre sida. Fingerslaget sammanfaller med det för foten, varefter en omedelbar »återstudsning» av armar och ben sker.

Sidmotst. uppstign. till halvst. med den fria foten lätt stödd mot bänkkanten. Bänk. 2. t. m. Efter kommando. Se bild 380.

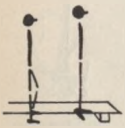


Bild 380.

Barnen stå uppställda i sicksack på var sin sida om bänken och tätt intill densamma med sidan vänd mot redskapet. På 1:sta t. m. ställes inre foten på bänken nära intill kanten och med tåspetsen riktad framåt samt *ungefär i linje med det på golvet stående benet.* På 2:dra t. m. göres resning till halvst., varvid yttre foten med insidan stödes mot bänkkanten.

Halvst. med den fria foten lätt stödd mot bänkkanten, benrörelser. Om uppställn. vid redskap jmfr föreg. övn.

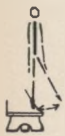


Bild 381.

a) — lindr. benlyftn. utåt och sänkn. Se bild 381.

På kommando lyftes och sänkes benet (1 t. m.) lugnt och utan känsla av tyngd en, två, tre o. s. v. ggr i följd. Rörelsebanans storlek individuell, beroende på barnens förmåga att utföra benövningen under bibehållen jämvikt och form.

b) — enkel knäuppböjn. och sträckn. nedåt. 1 t. m. Efter kommando.

Lugnt och fast och utan förnimmelse av tyngd och spänning i kroppen lyftes på kommando det fria knäet så högt det går utan att form och jämvikt förloras, varefter benet

omedelbart åter lika lugnt sänkes till utg. Barnen uppmanas att koncentrera sin tanke på *en* fast punkt i kroppen, nämligen den stödjande foten, vilken i hela sin längd bör tryckas mot underlaget. Bänk

Slutst. förflyttn. framåt »fot för fot» utefter bänkens ena kant under lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Övn. utföres i ström.

Jmfr samma övn. på golvtilja och bänk 1:sta året, sid. 348, med den skillnad, att förflyttningen nu sker så nära intill bänkkanten som möjligt. Vid förflyttningen, som sker i ström, går vartannat barn längs vänstra, vartannat längs högra bänkkanten.

Nedhoppet göres från gångst. framåt, genom bensvängn. av bakre foten (fri form), till nigsitt. mellanställn., varefter barnen hastigt resa sig till st. Göres med eller utan hjälp av kamrat. Jmfr högmotst. djuphopp med benkastn. 3:dje året, sid. 550.

Slutst. förflyttn. bakåt utefter bänk under lindr. knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Övn. utföres i ström.

Efter uppstigningen vid ändan av bänken, med ansiktet vänt emot densamma, göres helomvändning, varefter förflyttningen sker bakåt utefter mitten av bänken. Omedelbart innan steget skall uttagas lyftes knäet obetydligt, varefter benet sträckes bakåt (knäleden uträtas fullt) och foten nedställes med fotbladet före; tåspetsen pekar härvid rakt framåt, kroppstyngden överföres på det flyttade benet och hälen sänkes. Ryggen rak, kroppen otvungen och fri, armarna ledigt utefter sidorna och blicken riktad rakt framåt mot en bestämd punkt på väggen. Förflyttningen i sin helhet bör vara mjuk men tillika göra intryck av målmedvetenhet och andlig energi.

Vid ändan av bänken göres åter helomvändn. (en kamrat uppmärksamgör rörelsetagaren på när detta skall ske), varefter nedhoppet utföres genom ett högt jämfota hopp framåt.



Bild 382.

Till en början utföres övningen med hjälp av kamrat. Denna står i sidmotst. utg. antingen på golvet nära intill

Bänk

bänken eller på en på lämpligt avstånd stående bänkribba. Barnen räcka varandra höger (vänster) hand och omfatta densamma med tumgrepp (se beskrivn. sid. 579). De stå härvid så pass nära varandra, att armbågsleden blir något böjd. Se bild 382. Den hjälpande kamraten förflyttar sig framåt utefter bänkribban och rättar sin steglängd efter den på bänken gåendes.

Slutst. förflyttn. bakåt utefter bänkens ena kant. Övn. utföres i ström.

Jmfr föreg. övn. men med den skillnad, att förflyttningen sker så nära bänkkanten som möjligt. Vartannat barn förflyttar sig utefter den ena, vartannat utefter den andra bänkkanten.

Till en början utföres övningen med hjälp av kamrat.

Slutst. förflyttn. framåt utefter bänkens ena kant, böja sig ned och upptaga en på golvet ligg. ärtpåse, lägga den på huvudet och fortsätta förflyttn. framåt. Utföres i ström.



Bild 383.

Ärtpåsar läggas på golvet nära intill och på båda sidor om bänken nära dess mitt. Förflyttningen utefter bänken sker med små tysta steg på tå. Komna till platsen för den på golvet liggande ärtpåsen, huka sig barnen ned (fottåst. framåt knäböjn. med fri form) och upptaga den till v. eller h. liggande påsen, sträcka sig åter upp till fottåst., lägga påsen på sitt huvud samt fortsätta därefter förflyttningen framåt med god hållning utan att ärtpåsen glider ned. Påsen upptages lättast, om barnen vid knäböjningen hava motsatt sidas fot framför. Se bild 383.

Nedhoppet sker med ärtpåsen liggande på huvudet. För ändamålet utritas ett stycke från bänkändan en fyrkant (50 cm. i kvadrat). Vid nedhoppet, som göres så högt som möjligt och med rak rygg, bör påsen vid hoppet studsa upp och falla ned inom fyrkanten *bakom* den hoppandes rygg. Ett tävlingsmoment kan insättas genom att varje led försöker få så många påsar som möjligt att falla inom fyrkanten. Antalet barn, som lyckats, räknas.

Vid bortgåendet från redskapet nedlägges påsen åter på golvet invid bänken.

Balansst. förflyttn. framåt. Bänkribba. Övningen utföres i ström. Bänkribba

Uppstigningen vid ändan av bänkribban till balansstsker med angiven fot och med så god form som möjligt. Foten, på vilken uppstigningen sker, tryckes fast mot ribban; lugnt och målmedvetet reses kroppen, under det stödjande benets sträckn., upp till full längd; den fria foten föres utefter ribban samt nedställes härefter till tåstödj. framåt nära intill den andra foten. Blicken oavvänt riktad framåt. Viljestyrka och behärskning böra småningom allt starkare komma till uttryck i rörelserna — all »tanklöshet» och allt fjäsk måste således från början bannlysas.

a) — med ärtpåse på huvudet. Jmfr föreg. övn.

b — med ärtpåse i den ena framuppåtlyfta handen.

I utg. hålles den ena handen omfattande en ärtpåse lyft framuppåt i något över huvudhöjd. Barnen skrida framåt med handen så vitt möjligt stilla såsom bure de ett föremål (en fana, en fackla el. dyl.). Se bild 384. Blicken riktad framåt mot föremålet. Övningen, som intresserar barnen, gör gången säkrare och lugnare.



Bild 384.

c) — med överstign. av ett på ribban placerat föremål.

Ungefär på mitten av ribban ställes en sko eller något annat föremål, som vid minsta beröring lätt faller ned. Då barnen vid förflyttningen hinna till föremålet i fråga stiga de, utan att förlora jämvikt och hållning, över detsamma och fortsätta förflyttningen till bommens andra ända, där nedhoppet sker.

Barnen uppmanas att oavvänt, således också vid överstigningen av hindret, försöka hålla blicken riktad framåt mot ett bestämt mål.

d) — med knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. Efter det barnen lugnt och behärskat intagit balansst. utg. börjar förflyttningen framåt med tysta, rytmiska steg. Alltefter-som barnens förmåga det tillåter, göres knäuppböjningen högre.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Motnigsitt. »ryckvick».** Tävlingskamp. Se bild 385.

Utföres parvis i *motnigsitt. utg. med antingen ring- eller enhandsfattn.*, armen något böjd. De tävlande försöka genom små knyckar och dragningar med den bundna handen få varandra ur ställning. Kampen försiggår antingen under små svikthopp eller utan förflyttn. från platsen.



Bild 385.

Hälsa knäet med båda händerna samtidigt.

Barnen stå i famnst. på ett ben med den andra foten bakåtlyft (fotuppböjn. bakåt). På lärarinnans uppmaning böja sig barnen — alltjämt med foten lyft — framåt och beröra med ett spänstigt slag med båda händernas fingerspetsar det stödjande benets knä (bild 386), varefter de omedelbart resa sig tillbaka till god stillastående utg.



Bild 386.

Spela harmonika (dragspel). Efterhärmningsrörelse.

Krokhalvst. utg. med tåspetsen lätt stödd mot det andra knäet (senare utan stöd). Med händerna, som hållas lätt knutna (greppet om instrumentet), efterhärma barnen de vid spelning på dragharmonika förekommande rörelserna. Än föras händerna i snabba, korta rörelsebanor utåt och tillbaka inåt, än åter långt utåt under vickningsrörelser fram och tillbaka o. s. v. Lärarinnan och barnen sjunga en glad och rytmisk jänka eller någon annan lämplig dansmelodi, vars takt armrörelserna noga följa. Det stödjande benets knä sträckt, kroppshållningen god.

Senare kunna barnen vid spelrörelserna även låta bålen »uttrycka känslan i musiken» (små bålvridningar och böjningar i takt med musiken).

Hälsa pannan med tåspetsen. Se bild 387.



Bild 387.

Barnen omfatta ena foten med båda händerna och lyfta den under lindr. ryggböjn. framåt upp mot pannan. För varje gång foten berör pannan utropa de ett glatt, energiskt *goddag!*

Trumslagarens morgontapto.

Krokhalvst. utg. omväxlande med stampsteg på stället. Rytmisk övn. i $^4/_4$ takt.

Leken omfattar 4 avdelningar, en takt för varje.

1:sta takten: *Trumslagaren slår på spjäll.* I vänster krokhalvst. utg. med de något framåtlyfta knutna händerna, vilka tänkas hålla de fingerade spjällen, slås dessa fyra gånger mot varandra: *bum, bum, bum, bum.*

2:dra takten: *Trumman går.* I ovananförda utg. med pekfingrarna sträckta till trumpinnar utföras 12 små »trumslag» i luften: *ta-ta-ta — ta-ta-ta — ta-ta-ta — ta-ta-ta.*

3:dje och 4:de takten: *Trumslagaren marscherar.* Barnen utföra fem stampsteg på stället under hög knäupplyftning, varvid första steget självfallet uttages med den lyfta vänstra foten, med vilken även det sista steget sker, så att barnen, då leken begynner på nytt, stå i höger krokhalvst. Hela 3:dje takten jämte $^1/_4$ av den 4:de åtgå sålunda till stampstegen, de 3 övriga fjärdedelarna utgöra paus i utg.: *tamtam-tatam-tam — taaaa.* Övningen utföres helst efter en taptomelodi.

Bilboquet-leken.

Krokhalvst. med samma sidas arm något framåtlyft och med handen knuten, underbenspendling.

Den gamla leksaken, som består av ett träskaft, upptill försett med en liten skålformig utvidgning, samt av en lätt boll, vilken med ett snöre är fäst vid skaftets nedre del, beskrives för barnen.

Foten, som föreställer bollen, pendlar i den krokhalvst. utg. lätt framåt och bakåt. På lärarinnans utrop: »*nu!*» »fångas bollen i koppen». Underbenet svänges energiskt framåt samtidigt som barnen föra handen något uppåt såsom vid fångandet av bollen i bilboquetleken är fallet. Se bild 388. Barnen stanna härefter orörliga i den krokhalvst. utg. med god form.



Bild 388.

Kråkskrämman.

Krokhalvst. underbenspendl. under armrörelser.

Alla barn känna till kråkskrämman — den fantastiskt utstyrda mannekängdockan — som, upphängd på en lång

Lekformer i jorden nedstucken stör, rör sig i vinden, skrämmande bort glupska fåglar från trädgårdar och fält.

Barnen återgiva kråkskrämman på följande sätt: I krokhalvst. utg. lyftas armarna, med armbågslederna böjda, framåt. Händerna — med utspärrade fingrar och handflatorna vända mot och förda intill varandra — hållas ungefär i linje med ansiktet. Kråkskrämmans rörelser återgivas genom lätt underbenspendling framåt och bakåt, under det händerna samtidigt med ett smällande slag glida förbi varandra, den ena framåt, den andra bakåt, i takt med benpendlingen. För att ytterligare öka taktfastheten och arbetsintensiteten få barnen beledsaga övningen med taktfasta *trrr-rrr-rrr-rrr-trrr* o. s. v.-ljud. Se bild 389.

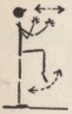


Bild 389.

Sparka handen.

Halvräckst. bensvängn. mot den lyfta handen. Efter kommando 4 t. m. i följd.

Vid vänster räckst. med handflatan vänd nedåt utföres på 1:sta t. m. en lindr. bensvängn. framåt; på 2:dra t. m. svänges samma ben bakåt; på 3:dje t. m. så högt framåt att fotspetsen berör handen utan att armen nämnvärt sänkes, bålen fälles framåt eller det stödjande benets knä böjes (bild 390); på 4:de t. m. sänkes benet till utg. På nytt kommando utföres serien på nytt med samma fot. Efter en stunds övning sker ombyte av hand och fot. Barnen uppmanas att med blicken riktad mot väggen kontrollera, att den lyfta armen om möjligt hålles orörlig.

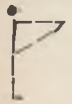


Bild 390.

Pendeln. Rytmisk övn.

a) Lilla pendeln.

St. växl. mellan fotuppböjn. bakåt och benpendl. framåt. Utföres i likhet med samma övning i motst. med ringfattn. (jmfr benövn. 3:dje året sid. 129) med den skillnad, att övningen nu sker utan stöd.

b) Stora pendeln. Se bild 391.

Stående på ett ben svänga barnen det fria benet i jämna, lugna banor framåt och bakåt (pendlingsbanan bakåt får ej vara för stor, annars uppstår lätt insvängning av ryggradens länddel). Rörelsen sker i höftleden, knäleden sträckt utan känsla av spänning, fotleden fullt passiv. Blicken fixerar



Bild 391.

en punkt på väggen och kontrollerar att samrörelser i bålen icke äga rum samt vidare pendlingarnas rätta riktning. Barnen iakttaga att tåspetsen för varje pendling framåt »ritar strecket» på den motstående väggen precis på samma ställe. Så snart som möjligt utföres samtidigt en lätt armpendling framåt och bakåt. Barnen beledsaga utförandet med ett lugnt men tillika energiskt utsagt: *tick, tack.*

Stenläggningsmaskinen.

Böjkrokhalvst. armsträckn. uppåt under bensträckn. till tåstödj. framåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Om bildens betydelse jmfr 2:dra året, sid. 358 (den lilla stenkrossen). I böjkrokhalvst. utg. utföres på 1:sta t. m. en kraftig armsträckn. uppåt med knutna händer samtidigt som det uppåtböjda benet sträckes nedåt till en energiskt betonad stampning med tåspetsen mot golvet obetydligt framom den andra foten. På 2:dra t. m. göres en kraftig armböjn. och knäet lyftes till utg. Se bild 392. På 3:dje t. m. förbliva barnen stilla i den böjkrokhalvst. utg., för att med samlad energi på nytt på 1:sta och 2:dra t. m. utföra de båda kraftiga arbetsmomenten. Takten och energien i rörelsen bör suggestivt framhålla bilden av en jämnt och fast arbetande maskin.



Bild 392.

Hälsa knäet med pannan.

I krokhalvst. utg. med händerna omfattande knäet underifrån (eller översta delen av underbenet) böja barnen på tillsägelse lugnt ryggen framåt under det de samtidigt föra knäet så högt uppåt det går. Det gäller att försöka få pannan att beröra knäet utan att jämvikten förloras. Så snart detta skett återgå barnen lugnt och säkert till utg. Övningen utföres på tillsägelse *(böj!* eller dylikt) i individuellt tempo.

Tävlingslek. Två partier.

Parvis motsluttåst. med vinklade armar ryggfälln. framåt under handslag mot motståndarens händer. Se bild 393.

I den motsluttåst. utg. stå de tävlande parvis på omkr. 1 stegs avstånd från varandra. Överarmarna hållas tätt intill sidorna, underarmarna vinklade framåt, händerna fast knutna med tumsidan vänd uppåt. Tävlingen försiggår sålunda, att den



Bild 393

Lekformer ena i paret under lindr. ryggfälln. framåt slår tre taktfasta slag med de knutna händerna mot kamratens händer. Härvid uträtar hon armarna något. Efter slagen reser hon på 4:de t. m. ryggen, och för armarna tillbaka till utg. Den andra kamraten, som under dessa t. m. stått orörlig, utför under de följande 4 t. m. tävlingsleken. Sålunda fortgår tävlingen under lärarinnans taktfasta räkning tills i varje par någondera blivit besegrad d. v. s. sänkt hälarna eller flyttat sig från platsen.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Tåst. **Sluttåst. med armarna korslagda framför bröstet »knäknix» omväxlande med stillast. i utg.** Rytmisk övn. i 4 t. m.

De korslagda armarna (se närmare sid. 576), som tryckas med fasthet mot bröstkorgens främre sida, underlätta i betydlig grad jämviktens bibehållande. På 1:sta och 2:dra t. m. utföras två »mjuka» knäknixar i liten rörelsebana omedelbart åtföljda av full resn. till tåst. utg. På 3:dje och 4:de t. m. stå barnen stilla i den tåst. utg. med hälarna väl lyfta och med så god hållning som möjligt, långa och raka med blicken riktad rakt framåt.

Om »knäknix» se noten sid. 115.

Famnsluttåst. växl. mellan armsänkn. till två ggr »fingerslag» mot överbenens yttre sida och handklatsch framför bröstet under hälsänkn. och hävn. på tå. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göres i den famnsluttåst. utg. två lätta, fjädrande fingerslag mot överbenens yttre sida omedelbart efterföljda av armlyftn. tillbaka utåt till famnställn. På 3:dje och 4:de t. m. stillast. i denna ställning. På 5:te t. m. sänkas hälarna och armarna föras fullt uträtade framåt till handklatsch framåt; på 6:te t. m. upprepas handklatschen; på 7:de t. m. föras armarna utåt under hävn. på tå; på 8:de t. m. stillast. i den famntåst. utg. — Kroppen hålles under övningen lång och rak utan »död» spänning; huvudet väl uppburet. Barnen uppmanas att, såsom tidigare påpekats, hålla överben, knän och speciellt fotknölar fast tryckta mot varandra.

Sluttåst. 4 svikthopp omväxlande med stillast. i sluttåst. Tåst.

Till en början stanna barnen i sluttåst. intill dess nytt kommando givits; senare utföres serien rytmiskt i 6 t. m., varvid de två sista t. m. utgöra momenten för stillast.

Krokhalvst. överbenssänkn. och lyftn. (överbensgungning i kort rörelsebana). Krokhalvst. Rytmisk övn.

Knäet lyftes till krokhalvst. så högt det går utan att form och jämvikt förloras. I denna ställning växelvis obetydligt sänkes och lyftes *överbenet* (rörelseaktiviteten i höftleden) under det knä- och fotled hållas fullt avslappade (underbenet hänger alltjämt lodrätt). Se bild 394. Övningen bör hava karaktären av lätta gungrörelser i höftleden.

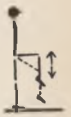


Bild 394.

Övningen kan senare utökas med någon enkel armövn. i stil med benövn., t. ex. med *lätta ackordslag* i gungningens takt. Ackordslagen göras växelvis mot överbenens yttre sida och, under handvridn. utåt, i luften ett stycke utåt från kroppen (det sistnämnda slaget med handryggen vänd nedåt och fingrarna alltjämt kupade). Händernas rörelsebana vid ackordslagen ballongformig.

St. knäuppböjn. och bensträckn. nedåt under armlyftn. utåt och sänkn; på bestämt t. m. stanna i famnkrokhalvst. utg.

a) —. Efter kommando t. ex. 5 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. böjes knäet uppåt så högt det går utan att hållning och jämvikt förloras, samtidigt lyftas armarna utåt (rörelsebanan för armarna uttages gärna något över vågplanet). Omedelbart därpå, på 2:dra t. m., sänkes foten intill den orubbade foten utan att kroppstyngden överföres på den förstnämnda; på samma gång sänkas även armarna. 3:dje och 4:de t. m. utföras i överensstämmelse med de två tidigare. På 5:te t. m. lyftas knä och armar till famnkrokhalvst., i vilken utg. barnen stanna. Form och frigjordhet kontrolleras. Återgång till st. utg. göres på kommando.

Barnen räkna under övningen högt, särskilt betonande momentet för den sista knälyftn. (här *fem*). Senare utföres övningen under flera, t. ex. 10 t. m.

b) Famnkrokhalvst. —. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Krokhalvst. På 1:sta t. m. sänkas ben och armar till tåslag mot golv och fingerslag mot överbenens yttre sida för att omedelbart på 2:dra t. m. återstudsa till famnkrokhalvst. utg. På 3:dje och 4:de t. m. stå barnen orörliga med god hållning i denna ställning. Barnen räkna högt ***ett,*** *tu, tre, fyr.*

Krokhalvst. bensträckn. framåt. Rytmisk övn. i 3 t. m. På 1:sta t. m. sker bensträckningen; på 2:dra t. m. återgång till krokhalvst.; på 3:dje t. m. paus i denna ställn. Om utförandet för övrigt se liknande övn. 2:dra året, sid. 363.

Krokhalvst. bensträckn. nedåt i tre olika grader; på bestämt t. m. stanna i spjärnst. utg. framåt. Rytmisk övn.

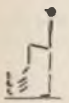


Bild 395.

1:sta gången göres bensträckningen till lindr. spjärnst. med foten endast några cm. från golvytan, 2:dra gången något högre, 3:dje gången »högst» (dock under vågplanet), varefter barnen stanna i den spjärnst. ställningen, som kontrolleras. Se bild 395. Utföres med hög räkning *ett och två och* ***tre,*** varvid *räkneordet* utsäges vid bensträckningen, ordet *och* vid knäuppböjningen. Då övningen är väl inövad utföres bensträckningsserien ett par ggr i oavbruten följd.

Tåstödj. framåt benlyftn. och sänkn.

I den tåstödj. utg. framåt (jmfr benövn. mom. b, 2:dra året, sid. 117), lyftes benet, med knäleden sträckt utan känsla av spänning, obetydligt framåt-uppåt. Rörelsecentralen uteslutande i höftleden, fotleden passiv.

a) —. Rytmisk övn. i 2 t. m., på kommando stanna i tåstödj. utg.

Barnen lyfta benet framåt så högt det går utan att hållning och jämvikt förloras, varefter benet åter lugnt sänkes tillbaka till tåstödj. Lyftningen och sänkningen upprepas några ggr i följd.

b) —. Rytmisk övn., på bestämt t. m. stanna i lindr. spjärnst. utg. framåt.

Om utförandet jmfr mom. a, men med den skillnad, att barnen vid t. ex. 3:dje lyftningen stanna i spjärnst. utg.,

då ställningens form granskas, eventuella fel rättas och frigjordheten i bål, hals och fot kontrolleras medelst småkontrollerande rörelser. Barnen räkna vid övningen högt: *ett och tu och* ***treee.*** Spänstighet och livfullhet bör karakterisera en övn. som denna. Spjärnst.

Tåstödj. utåt benlyftn. och sänkn.

Om tåstödj. utåt jmfr benövn. 2:dra året sid. 118. Vid benlyftningen, som sker rakt utåt, hållas knä- och fotled sträckta utan spänning. Kroppen alltjämt i lodplanet. Särskilt aktgives på att onödiga samrörelser i bålen icke äga rum (bålböjn. eller bålfälln. till sida, axellyftn. etc.). Då länden vid benlyftningen utåt har stor benägenhet att svanka utföres övningen till en början med handstödkontroll: ena handen tvärs över ryggradens länddel, den andra mot bröstkorgens nedre rand (jmfr del I, uppl. 1, sid. 265, bild 11—12; uppl. 2, sid. 204, bild 16—17).

Om övningens rytmiska utförande jmfr föreg. övn.

Spjärnst. utåt (lindr.) såsom uthållighetsövn.

Exempel:

a) St. rytmisk ben- och armlyftn. utåt och sänkn.; vid t. ex. 4:de ben- och armlyftningen utåt stanna i famnspjärnst. utg. utåt.

Barnen räkna högt *ett* (för ben- och armlyftningen) *och* (för motsvarande sänkn.) *tu och tre och* ***fyyr.*** Återgång till utg. sker på nytt kommando.

b) Böjspjärnst. utåt handklatsch framåt i höjd med ansiktet och återgång till böjställning. 1 (2 sammanslagna) t. m. Efter kommando.

På lärarinnans utrop: »*nu!*» utföra barnen en snabb handklatsch framåt med något böjda eller raka armbågsleder, varefter de lika snabbt återgå till utg. För att framkalla mera liv, spänstighet och uppmärksamhet göras lystringspauserna vid kommenderingen olika långa.

St. växl. mellan spjärnst. framåt och utåt med tåslag såsom genomgångsmoment. Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta t. m. göres med vänster tåspets ett lätt tåslag framåt (obetydligt framom den stödjande foten), varefter

Spjärnst. benet på 2:dra t. m. studsar uppåt till spjärnst. utg. framåt (så högt form och jämvikt det tillåter); på 3:dje t. m. sänkes foten intill den orubbade högra foten utan att kroppstyngden överföres på den förra. På 4:de, 5:te och 6:te t. m. göres motsvarande rörelse i riktning utåt. De olika t. m. övergå omärkligt inom varandra så att övningens karaktär i sin helhet blir jämn och livfull.

St. knäuppböjn., bensträckn. framåt och sänkn. Rytmisk övn. i 3 t. m. Se bild 396.

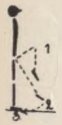


Bild 396.

På 1:sta t. m. lyftes knäet till krokhalvst. så högt det går utan att form och jämvikt förloras; på 2:dra t. m. göres bensträckn. till lindr. spjärnst. utg. framåt; på 3:dje t. m. sänkes foten intill den andra utan att kroppstyngden överföres. Lärarinnan kontrollerar att det stödjande benets knä alltjämt förblir väl sträckt samt att ingen eftergift i det stödjande benets höftled äger rum. Övningen upprepas en stund i följd med samma ben.

Förflyttn. **Slutfottåst. förflyttn. framåt »fot för fot» längs golvtilja under 3 ggr »knäknix» såsom genomgångsmoment.** Rytmisk övn. i 4 t. m.

Om förflyttn. framåt längs golvtilja och om blickens inriktande se 1:sta året, sid. 348.

Vid slutfottåst. utg. är foten flyttad framåt med den lyfta hälen tätt framför den bakomst. fotens tåspets. På de tre första t. m. göras under bibehållen god kroppshållning tre små »knäknixar», varefter den bakomst. foten på 4:de t. m. flyttas framför den andra. Om knäknix jmfr 2:dra året, sid. 115.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.[1])

Lekformer **Maskinen skär.**

Högfamnspjärnst. utåt ben- och armsänkn. och lyftn. Bänk. Rytmisk övn.

Barnen stå uppställda sicksack i sidmotst. utg. vid bänk, udda på den ena sidan, jämna på den andra sidan om bänken. På tillsägelse intaga de halvst. och spjärnst. utg. på bänkkanten.

[1]) Se noten sid. 348.

De föreställa skarpt skärande pappersmaskiner. Bilden av maskinens tyngd och jämna gång under arbetet avser att giva barnen stadga och energi under rörelsen. Skärningen av tjockt papp eller läder försiggår sålunda, att barnen föra benet och armarna nedåt till ett tungt slag med foten mot bänkkanten och med de knutna händerna mot benens yttre sida. Se bild 397. Omedelbart därpå »återstudsa» ben och armar tillbaka utåt. Barnen räkna högt ***ett-t*** *och* ***ett-t*** *och* ***ett-t*** o. s. v. Takten lugn och jämn, rörelserna kraftiga.



Bild 397.

Avfyra en ljusraket.

Halvst. på bänkkanten ben- och armlyftn. utåt.

Raketen fräser vid tändningen: I den halvst. utg. med händerna knutna framför bröstet göras små, intensiva och snabba nystningsrörelser beledsagade av *t-r-r-r-r*-ljud. På lärarinnans utrop: »*nu!*» avfyras raketen: benet och armarna flyga härvid snabbt utåt till famnspjärnst. utg. med knutna händer. I denna ställning förbliva barnen en stund föreställande sig raketens flykt i rymden. På ny tillsägelse sänka barnen lugnt och jämnt ben och armar: raketen faller långsamt till jorden.

Klockan går och slår.

Halvst. på bänkkanten benpendl. framåt och bakåt; hälslag mot den stödj. foten.

Barnen föreställa Mora-ur i sina höga klockskåp. Klockans jämna, tickande gång återgives genom lugn och jämn benpendling med det fria benet i så stora banor framåt och bakåt som form och jämvikt tillåta (klockskåpet står fast och säkert). Barnen utsäga härvid med lugn och djup stämma *tick-tack, tick-tack.* På lärarinnans utrop: »*klockan slår — fem!*» utföra barnen fem taktfasta och långsamma slag med det fria benets häl mot den stödjande foten under det de för varje slag utsäga ett djupt och melodiskt *bum.* Efter varje slag återstudsar benet i rätt stor rörelsebana utåt.

Brogaloppen.

Parvis mottvärhögst. med ringfattn. förflyttn. med korta galoppsteg till sida utefter bänk.

Jämlöpande bänkar, helst två eller flere i följd, stå upp-

Lekformer ställda på sådant avstånd från varandra, att två barn stående på var sin bänk mitt emot varandra kunna fatta varandras händer och därvid hava armarna utåtlyfta (något böjda armbågsleder). Händerna hållas i pannhöjd.

Förflyttningen sker med korta och tysta galoppsteg till sida i snabb takt. Vid bänkändan göres ett jämfota nedhopp till sida med god hållning under bibehållen ringfattning. Då leken begynner på nytt, byta barnen plats så att de komma att utföra galoppstegen åt motsatt sida.

Hälsa varandra.

Jämlöpande bänkribbor uppställas på ungefär en armslängds avstånd från varandra. Två barn, gående på var sin ribba i riktning mot varandra, mötas, hälsa varandra med ett glatt »goddag» under det de skaka hand, samt byta härefter plats (under bibehållen handfattn.) genom att stiga över till den andra ribban, varefter förflyttningen fortsättes utefter bommen. Formen för nedhoppet är på förhand bestämd (jämfota hopp eller hopp med benkastn. framåt; hopp med benkastn. till sida o. s. v.).

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.[1])

Bänk **Tvärtåst. förflyttn. till sida utefter bänkens ena kant.** Bänk. Utföres i ström.

Om uppställn. vid redskapen och uppstign. se jämviktsövn. 2:dra året, sid. 368.

Vid *tvärst. på bänkkanten* utgöres stödytan av fotbladen, medan hälarna hållas utanför bänkkanten. Övningen utföres utan hjälp; armarna hänga ledigt utefter sidorna. Nedhoppet vid ändan av bänkkanten göres jämfota till sida.

Slutst. förflyttn. framåt och bakåt utefter bänkens ena kant. Bänk.

Barnen stå uppställda parvis i motst. utg. med enkel handfattn.

Vid förflyttningen går den ena kamraten framåt längs den ena bänkkanten, medan den andra kamraten samtidigt

[1]) Jmfr noten sid. 348.

gör förflyttningen bakåt på samma bänk men på dess motsatta kant. Bänk

Om utförandet för övrigt jmfr liknande övn. 2:dra året, utförd på bänkens mitt, sid. 371.

Sidmottrappst. uppstign. till balansst. med den fria foten lätt stödd mot sidan av ribban. I denna ställn. lätta ackordslag a) med händerna b) »tåslag» med den fria foten. Bänkribba. Bänkribba

Om uppstign., som sker på kommando, jmfr samma övn. på bänk, 2:dra året, sid. 370.

a) — ackordslag med händerna. Rytmiskt.

Under armlyftn. utåt och sänkn. (mycket kort rörelsebana) utföras lätta ackordslag med de böjda fingerspetsarna mot överbenens yttre sida.

b) — tåslag med den fria foten. Rytmiskt.

Benet växelvis lyftes utåt och sänkes (mycket kort rörelsebana). För varje sänkning utföres ett lätt slag med foten mot ribbans yttre sida. Härvid iakttages det för ackordslag karakteristiska, att foten omedelbart efter beröringen med ribban återstudsar utåt. Efter bestämt antal »ackordslag» stå barnen stilla i utg.

Balansst. förflyttn. framåt. Bänkribba. Övn. utföres i ström.

a) — med knäuppböjn.

Jmfr liknande övn. (balansst. förflyttn. framåt, mom. d), 2:dra året, sid. 373, men med den skillnad, att övningen utföres i $^2/_4$ takt. Sålunda lyftes knäet uppåt på 1:sta t. m.; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje t. m. sänkes foten och kroppstyngden överflyttas på densamma; på 4:de t. m. paus.

b) — med ackordslag med händerna mot det lyfta knäet. Rytmisk övn. i 4 t. m. ($^2/_4$ takt.)

Jmfr mom. a. Vid knälyftn. på 1:sta och 2:dra t. m. utföras två lätta, elastiska ackordslag med båda händernas fingerspetsar mot det lyfta knäet, vid förflyttn. framåt på 3:dje och 4:de t. m. hållas armarna ledigt utefter sidorna.



Bild 398.

c) — med handklatsch under det lyfta knäet. 2 t. m. Fri form.

Bänkribba

På 1:sta t. m. lyftes knäet under samtidig handklatsch under det lyfta överbenet (bild 398); på 2:dra t. m. uttages ett kort steg framåt varvid armarna föras utefter sidorna. På följande 1:sta t. m. lyftes det andra knäet o. s. v.

Balansst. förflyttn. bakåt. Bänkribba. Parvis med enhandsfattn. Övningen utföres i ström.

Jämlöpande ribbor uppställas så pass nära varandra, att barnen vid handfattn. hava något böjda armar.



Bild 399.

a) — den ena bakåt, den andra framåt. Se bild 399. Fri uppstign. från sidmotst. utg. Förflyttningen bakåt sker i överensstämmelse med samma övn. på bänk, 2:dra året, sid. 371.

b) — båda i paret bakåt. Partivis med kedjefattn. eller med stöd av kamrat.

Sidmotst. uppstign. Vid förflyttningen, som sker med korta steg, böra barnen försiktigt med fotspetsen känna sig för att de ha ett fast underlag innan kroppstyngden överflyttas på den flyttade foten. Nedhopp till sida. Om stöd av kamrat jmfr not 2 sid. 353.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Klappa hälen.

Krokhalvst. med handen beröra den lyfta fotens häl under lindr. sidböjn. åt samma sida. Se bild 400. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.



Bild 400.

I den krokhalvst. utg. stöder den lyfta fotens häl lätt mot det stödjande benets inre sida i höjd med knäet. Övningen utföres t. ex. i 6 t. m. På 1:sta och 2:dra t. m. göras under lindr. sidböjn. två lätta fingerslag med samma sidas hand mot den lyfta fotens häl; på 3:dje t. m. resn. till famnkrokhalvst. utg.; på 4:de och 5:te t. m. paus i denna ställn. På 6:te t. m. armsänkn. Sidböjningen göres så vitt möjligt rakt till sida och med huvudet väl uppburet. Vid resningen rätas kroppen ut och stillast. med god hållning intages.

Rökhatten.

Krokhalvst. med foten stödd mot knäet (el. halvst. med det lyfta underbenet lagt tvärs över det stödjande benets knä, el. halvst. med fotuppböjn. bakåt så högt som möjligt) bålvridn. åt den ena sidan och tillbaka framåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

I utg. hållas överarmarna intill sidorna, underarmarna vinklade framåt med handflatorna vända mot varandra och fingrarna sträckta. Se bild 401. För ernåendet av god hållning påpekar lärarinnan, att rökhatten tänkes vara lång och smal. Vid bålvridningen, som sker åt det uppåtböjda knäets sida, hålles det uppvinklade knäet så vitt möjligt oavbrutet framåtriktat. Armarna förbliva orörliga. Barnen avläsa på väggen rörelsebanans storlek. För att övningen skall bliva möjligast verkningsfull och formbestämd utföres den i 4 t. m. På 1:sta t. m. göres vridningen; på 2:dra t. m. förbliva barnen i vridställning (paus); i överensstämmelse härmed sker vridningen tillbaka framåt. Senare kan övningen utföras under vridn. från den ena sidan till den andra.



Bild 401.

Lantmätaren går upp en ny väg.

Vid utstakandet av vägar eller rår betjänar sig lantmätaren av ett avvägningsinstrument d. v. s. en på ett stativ vilande kikartub försedd med vattenpass samt av en »latta», d. v. s. en på något avstånd från stativet stående, graderad hög planka, på vilken höjdförhållandena i terrängen avläsas.

Vid lekens början stå barnen i höger krokhalvst. med foten vilande mot det stödjande benets överben så högt uppåt som möjligt. För att ytterligare stadga utg. omfatta de med den vänstra handen det lyfta underbenet, tryckande detsamma intill det orubbade benet. Den högra handen kupas till kikare; armbågen stöder härvid mot det lyfta knäet.

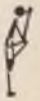


Bild 402.

Barnen föreställa sig att de med kikaren avläsa gradtalet på lattan. Härvid böja de sig så mycket framåt att de kunna »se genom kikaren» utan att denna lyftes från sin plats eller förflyttn. från stället i den st. utg. äger rum. Se bild 402. Leken försiggår t. ex. i 8 t. m. Lärarinnan räknar långsamt högt till fyra, varvid kikandet äger rum under de tre första t. m.; på det 4:de resa sig barnen upp till utg. och föra den

Lekformer högra handen intill sidan (kikaren sänkes). På de fyra följande t. m. »flyttas stativet framåt», barnen utföra fyra små svikthopp framåt på det stödjande benet. Kikaren inställes åter o. s. v. Växling av ben och arm äger självfallet rum.

Jämviktsprovet.

Krokhalvst. nedlägga ett fingerat föremål framför den stödjande foten utan att det uppvinklade knäet nämnvärt sänkes.



Bild 403.

I vänster krokhalvst. utg. nedlägges det fingerade föremålet med höger hand, som i utg. hålles lyft högt framåt-uppåt. Se bild 403, mom. a. Utan att det lyfta knäet nämnvärt sänkes böja barnen sig försiktigt framåt och något till sida och försöka utan att jämvikten förloras nedlägga föremålet invid den stödjande foten. Se bild 403, mom. b. Därpå resa sig barnen försiktigt tillbaka till utg. På ny tillsägelse upptages föremålet. Följande gång utföres övningen stående på den andra foten och föremålet nedlägges likaså med den andra handen.

Mästerprovet.

Krokhalvst. (såsom uthållighetsövn.) lätta armövn. i samband med enkla bålövn. (ryggböjn. framåt, bålvridn.).

a) — växl. mellan lindr. ryggböjn. framåt under fingerslag med båda händerna mot det lyfta underbenet och sträckn. under fingerslag mot överbenets yttre sida. Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta t. m. böjes bålen utan att knäet sänkes eller axlarna stjälpas framåt lugnt så långt framåt, att fingrarna vid slaget träffa det lyfta underbenet på var sin sida om detsamma. På 2:dra t. m. upprepas fingerslaget i denna ställning. På 3:dje t. m. sträckes kroppen till lodläget under fingerslag mot överbenens yttre sida. Slagen upprepas i denna ställning under 4:de, 5:te och 6:te t. m. De många fingerslagen i krokhalvst. avse att säkerställa jämvikt och god form.

b) — bålvridn. i kort rörelsebana åt det lyfta knäets sida under lätta bultningsrörelser med händerna mot överben. Rytmisk övn. i 8 t. m.

I den krokhalvst. utg. med armarna utefter sidorna och händerna löst knutna utföres bålvridn. i långsam, jämn takt och utan minsta känsla av stramhet i det lyfta benets

leder eller i bålen. Det stödjande benets knä fullt sträckt och foten i hela sin längd stadigt tryckt mot golvet. Vid vänster krokhalvst. vrides bålen på de fyra första t. m. lugnt till vänster (nordväst) under fyra slag med de knutna händerna mot överbenens yttre sida. På de fyra följande t. m. göres vridningen på samma sätt tillbaka framåt. Blicken följer under vridningen en i horisontalplanet på väggen tänkt linje (kontrollerar att linjens avstånd från golvet under vridningen förblir lika stort).

Bålvridningen kan utföras på två sätt: 1) under vridningen — vilken sker i det stödjande benets höftled (alltså äger ingen vridn. i kotpelaren rum) — följer det uppböjda knäet bålens vridn. åt, eller 2) bålvridn. göres under det att det uppåtböjda knäet oavvänt pekar framåt mot samma punkt som i utg. I sistnämnda fall kommer den hand, åt vilkens sida vridningen sker, vid slagen att träffa benet något bakom dess mittlinje.

Spjärnst. hälsa foten. Tävlingslek.

Exempel:

a) Spjärnst. framåt hälsa tåspetsen med båda händerna. Efter kommando 2 t. m. i följd.

I den spjärnst. utg. med benet lyft så högt det går utan att form och säkerhet förloras, böja sig barnen på 1:sta t. m. framåt så långt, att de med båda händerna kunna göra ett lätt slag mot den lyfta tåspetsen (bild 404) för att på det 2:dra t. m. omedelbart återgå till spjärnst. utg. Vid »hälsandet» höja barnen något det spjärnst. benet, vilken lyftn. betydligt underlättar övningens utförande. På nytt kommando upprepas leken.



Bild 404.

b) Halvfamnspjärnst. utg. utåt fotuppböjn. under armsänkn. till slag mot den lyfta fotens yttre sida. Rytmisk övn. i 3 t. m.

I vänster spjärnst. utg. utåt med samma sidas hand utåtlyft göres på 1:sta t. m. en snabb fotuppböjn. bakåt utan att överbenets ställn. rubbas, samtidigt föres vänstra handen nedåt och bakåt så långt att den med ett lätt, livligt slag berör fotens yttre sida (bild 405), varefter benet och armen på 2:dra t. m. lugnt föres tillbaka till utg. För nödig behärskning och samling insättes på 3:dje t. m. en paus. Blicken, som i utg. följer den lyfta armens riktlinje fixerar

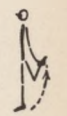


Bild 405.

Lekformer

en punkt i väggen och kontrollerar, att kroppen under leken så vitt möjligt hålles orubbad i lodplanet.

c) Famnspjärnst. utåt benföring framåt-inåt under motsatt sidas armsänkn. till ett lätt slag mot foten samt omedelbar återgång till utg. Efter kommando 2 t. m. i följd.



Bild 406.

Vid rörelsen föres underbenet inåt och överbenet hålles så vitt möjligt stilla. Med motsatt sidas hand göres ett lätt slag mot den lyfta foten. Se bild 406. Barnen räkna högt för rörelsen *ett — tu*, varvid *ett* betecknar benföringen inåt under fingerslaget, *tu* ben- och armföringen tillbaka utåt. Det sistnämnda räkneordet utsäges särskilt livfullt för att benföringen utåt skall ske med fart och kraft.

Efter bestämt antal »hälsningar» undersöker lärarinnan vilket led som avgått med segern. Hon räknar härvid de barn inom varje led, som icke förlorat jämvikten. Självfallet är, att leken utföres lika många ggr med båda benen.

Roliga Hans.

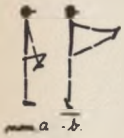


Bild 407.

Stående på ett ben fatta barnen, med samma sidas hand förd innanför det lyfta knäet, om tåspetsen. Se bild 407, mom. a. I denna ställning växelvis sträcka och böja de knäet i individuell takt utan att släppa taget om tåspetsen. Se mom. b. Övningen utföres under små svikthopp på det stödjande benet med och utan kringsvängn. på platsen.

Sparka handen.

Räcknigst. knästräckn. och bensvängn. framåt till beröring med tåspetsen av samma sidas hand. Efter kommando 3 t. m. i följd.

I den räckst. utg. med handflatorna vända nedåt göres på 1:sta t. m. lindr. knäböjn. till nigst.; på 2:dra t. m. sträckas knäna hastigt och vänster ben svänges framåt så högt att tåspetsen berör samma sidas hand utan att armen sänkes, bålen fälles framåt eller det stödjande benets knä böjes. På 3:dje t. m. sänkes benet till grundställning.

Flygmaskinen.[1]) *Tåst. utg.*

Barnen stå uppställda på ett led runt salen.

[1]) Leken kan självfallet upptagas redan under 1:sta gymnastikåret, men under betydligt förenklad form.

Starten: Små spänstiga, fjädrande, taktfasta steg framåt på tå under småningom skeende armlyftn. utåt. Lärarinnan måste genom röst och undervisning giva barnen illusionen av de energiska propellerslagen samt av planets småningom skeende stigning allt högre uppåt — lugnet, vidden och lättheten i rörelsen.

Flykten i rymden: Då »planet» stigit så högt, att »motorsurret» ej mera »kan förnimmas till jorden», få barnen på tillsägelse avstanna löpstegen. De stå nu i famntåst. utg. och utföra i lugn och jämn takt små sviktrörelser i fot- och axelleder — hälarna växelvis sänkas och lyftas utan att kroppstyngden förflyttas, armarnas rörelsebana den minsta möjliga. Rörelsen i sin helhet tyst och lätt och utförd i lugn, »vaggande» rytm. Barnen skola få ett intryck av rymden och stillheten. — För att giva leken nödig omväxling få barnen tänka sig att planet under flykten passerar luftgropar och råkar ut för vindkast. På tillsägelsen *nu!* efterhärma barnen lärarinnan, som gör tåst. små knäböjningar och sträckningar under det armarna (planets vingar) förbliva orörliga. Eller ock föreställa sig barnen att planet under glidflykten nedåt kränger än åt vänster, än åt höger (famnsluttåst. sidböjn. från den ena sidan till den andra).

Den lärarinna, som på psykisk väg icke förmår framkalla och vidmakthålla lekens illusion, bör icke upptaga en dylik svårledd lekform.

Lyftkranen.

Tåstödj. utåt benlyftn. till spjärnst. utåt och benföring till spjärnst. framåt. Efter kommando.

Om lärarinnans förmåga att genom sin undervisning få fram fasthet vid rörelsens utförande jmfr användandet av samma bild vid komb. bålövn., 4:de året, sid. 336.

Bördan lyftes: I tåstödj. utg. utåt med händerna knutna och förda intill sidorna utföra barnen små illusoriska vevningsrörelser under det de samtidigt småningom lyfta benet rakt utåt. Barnen beledsaga övningen med taktfasta och skarpt uttalade *trrr-rrr-rrr-rrr*-ljud. *Lyftkransarmen vrides:* Då rörelsebanan för benets lyftande nått maximalgränsen (individuell) föres benet på nytt kommando långsamt och utan att sänkas framåt (bördan hänger högt i luften). Bar-

Lekformer nen utsäga jämnt och lugnt *t-r-r-r-r-r-r-r-r-r*. *Bördan lossas:* I spjärnst. framåt avslappas på tillsägelsen »*lossa av!*» knäleden — underbenet »faller ned» utan att överbenet sänkes.

På nytt kommando föres benet tillbaka till tåstödj. utg. utåt och leken begynner på nytt. Efter en stunds övning göres ombyte av ben.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Tåst. **Växl. mellan sluttåst. och nigst. med handklatsch.** Rytmisk övn. i 6 t. m.

I den sluttåst. utg. utföres på de tre första t. m. tre ggr handklatsch framåt med raka armar; på det 4:de t. m. böjas knäna till nigst. (knäna bibehållas slutna) under handklatschen mot överbenens yttre sida. På 5:te och 6:te t. m. upprepas handklatschen i denna utg. På följande 1:sta t. m. sträckas knäna åter till utg. under handklatsch o. s. v.

Famnsluttåst. med lätt knutna händer växl. mellan tre ggr handklatsch framåt i höjd med ansiktet och armsvängn. i båge nedåt-utåt till famnst. utg. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Handklatscharna på de tre första t. m. göras med armbågslederna böjda så att handflatorna beröra varandra blott ett kort stycke framför kroppen. På 4:de t. m. knytas händerna lätt, armbågslederna uträtas och armarna svänga mjukt men energiskt i en bågformig bana nedre vägen till famnst. På 5:te och 6:te t. m. paus.

Sluttåst. hälsänkn. och hävn. på tå.

a) —. Rytmisk övn. i 8 t. m.

Hälsänkningen och hävningen på tå göres i form av sviktrörelser i fotleden. På varje t. m. utföres sålunda både hälsänkn. och hävn. För att underlätta övningens utförande med form och precision göras sviktrörelserna endast under de fyra första t. m., varefter barnen under de fyra senare förbliva stilla i sluttåst. utg.

b) Famnsluttåst. — under en gång fingerslag mot över-

benens yttre sida och omedelbar lyftn. tillbaka till utg. Efter kommando 2 sammanslagna t. m. i följd. Tåst.

Lärarinnan bör tillse att den »levande och väckande» återsvikten efter fingerslaget icke saknas.

Krokhalvst. med foten uppåtböjd fotsträckn. under slag växelvis med vänster och höger hand mot det uppvinklade knäet. Rytmisk övn. i 2 t. m. Se bild 408. Krokhalvst.

Sedan god vänster krokhalvst. utg. med foten högt uppåtböjd intagits, göres på 1:sta t. m. ett lätt, elastiskt slag med den högra knutna handen (lillfingersidan vänd nedåt) mot knäet, varvid foten samtidigt sträckes nedåt. Omedelbart efter slaget studsar handen uppåt, varvid även foten återtager sitt uppåtböjda läge. På 2:dra t. m. sker motsvarande rörelse under slag med vänstra handen. Då fotens rörelsebana är relativt liten, bör även slaget med handen utföras i kort rörelsebana.

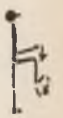


Bild 408.

Krokhalvst. knästräckn. framåt till vågplanet.

Om knästräckn. jmfr jämviktsövningar 2:dra året sid. 363, men med den skillnad, att överbenet vid knästräckningen hålles orörligt.

a) — knästräckn. och böjn. Efter kommando 2 t. m. i följd. Se bild 409.

På 1:sta t. m. göres en kraftig knästräckn. utan att överbenet sänkes. Omedelbart härefter på 2:dra t. m. sker återgången tillbaka till utg. För att få in nödig energi vid sträckningen räkna barnen högt, starkt betonande räkneordet ***ett;*** räkneordet *två* utsäges mindre betonat. Barnen inövas småningom att utföra sträckningen energiskt och snabbt, snarlikt ett kast, medan återgången alltmer får karaktären av ett fall. Kommandopauserna böra vara tillräckligt långa.

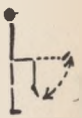


Bild 409.

b) St. knäuppböjn., sträckn. framåt och bensänkn. till ett lätt tåslag (»ackordslag» med tåspetsen) med foten och bensänkn. Efter kommando 4 t. m. i följd.

På 1:sta t. m. lyftes knäet till vågplanet; på 2:dra t. m. sträckes benet rakt framåt; på 3:dje t. m. sänkes benet till ett lätt och spänstigt tåslag nära intill den stödjande foten; på 4:de t. m. ställes foten tyst intill den andra. Öv-

Krokhalvst. ningen utföres en stund i följd, t. ex. 4 ggr, med samma ben; härvid överföres kroppstyngden först vid den 4:de bensänkningen på båda benen. Vid de tre föregående sänkningarna berör foten således golvet utan att kroppstyngden överflyttats från det stödjande benet.

Krokhalvst. överbensgungn. omväxlande med bensänkn. till tåslag mot golvet. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Om överbensgungn. jmfr jämviktsövn. 3:dje året, sid. 379.

Övningen utföres under känsla av att överbenet lugnt och jämnt gungar uppåt och nedåt. De mjuka överbensgungningarna utföras på 1:sta och 2:dra t. m. På 3:dje t. m. sänkes överbenet något djupare, knäet uträtas något och med tåspetsen göres en elastisk stampning mot golvet under det bålen förblir stilla i lodplanet. Tåspetsen träffar vid stampningen golvet ett stycke framom den orubbade foten. Efter stampningen återstudsar benet omedelbart till utg. Lärarinnan (barnen) räknar högt *ett tu* ***tree*** *ett tu* ***tree***.

Spjärnst. framåt (*ss. uthållighetsövn.*), **enkla bål-, fot- och armrörelser.** Se bild 410, mom. a.

Under förutsättning att den spjärnst. utg. med god form kan bibehållas utföras t. ex. följande övningar:

a) — små fotledsrörelser.

I utg. utföres på tillsägelse fotvickn. (böjn. och sträckn. av fotleden i små rörelsebanor och i snabb, individuell takt); fotrulln. med fri form och i individuell takt.



Bild 410.

b) — handklatsch under det lyfta benet. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. göres under lindr. ryggfälln. framåt och utan att det lyfta benet sänkes en lätt handklatsch under detsamma. Se bild 410, mom. b. Omedelbart därpå reses bålen på 2:dra t. m. till utg.; på 3:dje och 4:de t. m. stillast. i utg.

c) — armsvängn. framåt och bakåt med lätt knutna händer. Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta t. m. svängas armarna med lätt knutna händer och dorsalsidan uppåtvänd framåt något över horisontalplanet, för att på 2:dra t. m. åter svängas nedåt och obetydligt bakåt. Detsamma fortgår under 3:dje, 4:de och 5:te t. m. På 6:te t. m. sänkes benet intill det andra utan att

kroppstyngden överföres på detsamma; armarna svängas nedåt-bakåt. På följande 1:sta t. m. svängas såväl ben som armar framåt o. s. v. Lärarinnan kontrollerar att bålen under ben- och armsvängningen förblir stilla i lodplanet. Spjärnst.

d) St. bensvängn. framåt och bakåt; på bestämt t. m. stanna i spjärnst. utg. framåt. Rytmisk övn. i t. ex. 6 t. m.

På 1:sta t. m. svänges benet framåt så långt det går utan att form och hållning förvanskas; på 2:dra t. m. svänges benet lindrigt bakåt; på 3:dje t. m. svänges benet åter framåt till spjärnst. utg.; på 4:de och 5:te t. m. stillast. i denna ställning; på 6:te t. m. sänkes benet intill det andra utan att kroppstyngden överföres. Övningen fortgår en stund i följd med samma ben varefter ombyte sker. För bibehållandet av god form (undvika svank) försöka barnen att under övningen göra ryggraden så lång som möjligt (tänjning speciellt av länddelen) samt att med blicken riktad framåt mot en punkt i väggen iakttaga, att benet vid svängningarna framåt för varje gång träffa samma punkt.

Spjärnst. utg. utåt (*ss. uthållighetsövn.*).

Exempel på kombination:

Tåstödj. utg. utåt »tåslag» utåt och lyftn. till spjärnst. utg.

På 1:sta t. m. göres ett lätt och spänstigt »tåslag» (ackordslag med tåspetsen) varefter benet återstudsar till spjärnst. utåt (2:dra t. m.), vilken ställning bibehålles även under det 3:dje — 6:te t. m. Vid benlyftningen, som sker rakt utåt, hållas knä- och fotleder passiva och kroppen alltjämt i lodplanet.

Spjärnst. utåt bengungn. Rytmisk övn.

I den spjärnst. utg. utåt med benet lyft så högt form och förmåga tillåter göras på tillsägelse mjuka gungrörelser (bensänkn. och lyftn.) i korta rörelsebanor. Bålen förblir härunder alltjämt stilla i lodplanet. Barnen uppmanas att göra sig så långa som möjligt utan känsla av stramhet samt att med blicken riktad mot en punkt i motsatta väggen kontrollera, att bålen vid övningen icke vickar av och an. För att underlätta övningens utförande med form få barnen till en början under densamma hålla händerna korslagda över bröstet (om korslagda armar se bild 556 sid. 576).

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.[1])

Lekformer

Jockejleken. Bänk.

Barnen föreställa jockejer, bänkarna hästar.

Uppställn.: tre barn stå vid varje bänk, udda på den ena, jämna på den andra sidan om densamma. *Sidmottåstödj. bakåt* på omkr. 2 stegs avstånd snett bakutåt från bänken. Vid vänster sidmotst. är vänster fot i tåstödj. utg. bakåt. Se bild 411, mom. a.



mom. -a.
Bild 411.

Lärarinnan beskriver kort och livfullt leken: jockejernas spänstighet, deras djärva ritt och skicklighet att utföra halsbrytande konster på hästryggen allt under det att hästen sätter av i vildaste fart. På lärarinnans tillsägelse börjar leken. *Jockejerna svinga sig upp i sadeln:* barnen uttaga två snabba, korta steg på golvet snett framåt mot bänken. Det andra steget (med yttre foten) utföres med ett kraftigare avtryck, varefter barnen med vänster fot djärvt svinga sig upp till stående på en fot i sadeln (halvst. med inre foten på bänkens ena kant). *Hästarna falla i trav:* omedelbart efter uppspringandet utföra barnen st. på ett ben hastiga sviktrörelser i knäleden. Det fria benet glider härvid utefter bänkkanten. Se bild 411, mom. b. Sviktrörelserna framkalla känslan av hästens vilda fart under ritten. På tillrop: *»upp till stående!»* intaga barnen med ett litet hopp tåst. på bänken och utföra alltjämt under god hållning sviktrörelser. Se bild 411, mom. c. För att bereda omväxling och vila få barnen emellanåt intaga ridsitt. utg. på bänken (varvid de sitta orörliga med god hållning) — *hästarna gå i skritt.* Efter vilopausen göres leken från motsatt sida av bänken (växl. av ben).

Liv och glädje bör råda. Lärarinnan måste genom sin undervisning få fram friskheten, djärvheten, känslan av det stimulerande vid farten m. fl. egenskaper, som en djärv ryttare i verkligheten så starkt genomlever.

Kasta boll. *Tävlingslek.*

a) Tvärkrokhalvst. med foten stödd mot det orubbade benets knä.

Barnen stå uppställda parvis mot varandra på två på omkr. fyra stegs avstånd från varandra stående parallella bänkar.

[1]) Se noten sid. 348.

Varje par har en ärtpåse (boll) som kastas av och an mellan de till paret hörande kamraterna. Kasten äro till en början fria, senare bestämmer lärarinnan såväl vilken hand som utför kastet som sättet för detsamma. Likaså ger hon instruktioner för fångandet av ärtpåsen (bollen) m. m. Lekformer

Vid tävlingen har det (de) par vunnit, vilket gjort de flesta kasten utan att jämvikten förlorats. Varje lekomgång varar blott 20—30 sekunder, varefter segrarna räknas.

b) De tävlande stå parvis i motbalansst. (bänkribba) med de vända bänkarna på några stegs avstånd från varandra. Jmfr för övr. mom. a.

Jämviktskamp på bänkribba. Partilek.

Tvenne motståndare mötas på ribban. På mitten av densamma intaga de på omkring ett stegs avstånd från varandra balansst. utg. med angiven fot framför. Kampen tillgår sålunda, att barnen med sin framsträckta hand söka träffa motståndarens hand (icke arm eller bål) medelst slag och på så sätt få henne ned från ribban. Är vänster fot främst i utg. göras slagen med höger hand och tvärtom. Se bild 412. Avståndet mellan kämparna är senare så långt att dessa vid kampen endast med fingerspetsarna beröra varandra. Segraren fullföljer, efter att hava slagit sin fiende ur ställning, »stolt och segersäll» förflyttningen utefter bänkribban. Vid lekens slut räknas segrarna. Kampen utföres självfallet med vardera handen.



Bild 412.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.[1])

Sluttåst. invid bänkens ena kant knäuppböjn. och sänkn. under hävn. på tå. Rytmisk övn. i 4 t. m. Bänk. Bänk

På 1:sta t. m. sänkas hälarna behärskat och det yttre benets knä böjes uppåt; på 2:dra t. m. stillast. i god krokhalvst. utg.; på 3:dje t. m. sänkes benet intill det andra varefter hävn. på tå utföres; på 4:de t. m. stillast. i denna utg. Lugn och behärskning bör prägla övningen.

[1]) Se noten sid. 348.

Bänk **St. på bänkens ena kant rytmiska ben- och armövn.** Bänk.

Exempel:

a) Krokhalvst. enkla armövn. ss. lätta fingerslag mot axlar och mot överbenens yttre sida.

b) Halvst. knäuppböjn. och bensträckn. nedåt. Rytmiskt i 2 t. m.

Mottrappst. på bänk växelvis knästräckn. och böjn. i små rörelsebanor (bensvikt); på bestämt t. m. resn. till sluttåst. utg. på bänk.

Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Barnen stå uppställda sicksack på båda sidor om bänken, nära intill och med ansiktet vänt mot densamma. På tillsägelse lyftes vänster fot till trappst. utg., varvid foten i hela sin längd vilar på bänken. Kroppstyngden överföres till en del på främre foten, så att den bakre endast med tåspetsen stöder mot golvet. På kommando vidtaga sviktrörelserna. Under ett kort, energiskt avtryck med den mot golvet stödda foten och under motsvarande sviktrörelser i det lyfta benets leder »flyger» kroppen i hela sin längd uppåt. Härvid överflyttas kroppstyngden ett ögonblick helt på den mot bänken stödda foten, medan den andra höjes från golvet. Sviktrörelserna upprepas ytterligare t. ex. 2 ggr, varefter barnen efter det 3:dje och tillika starkaste avtrycket under kraftig knästräckn. resa sig upp till tvärsluttåst. på bänken under försök att bibehålla jämvikt och hållning med en känsla av »naturlig mjukhet». Under sviktrörelserna hålles kroppen alltjämt i lodplanet. Barnen räkna högt *ett och två och* ***tre-e-e,*** varvid själva räkneordet sammanfaller med fotens avtryck från golvet och den omedelbart därpå följande flykten uppåt, bindeordet *och* betecknar såväl den fortsatta flykten uppåt som det därpå följande »dalandet».



Bild 413.

Sidsitt. uppstign. till balansst. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd. Se bild 413.

Vid vänster *sidsitt.* vilar en del av sätet och vänstra överbenet mot bänkribban. Händerna stöda mot densamma

med vänstra handen framför den högra. Vid uppstigningen lägges först höger fot bakåt med vristen över ribban, därpå den vänstra till tåstöd mot ribban, varefter kroppen, under medverkan av armarna, reses upp till stående med vänster fot främst. I denna ställn. göres nedhopp till sida eller utföres jämviktsgång framåt. Uppstigningen övas självklart lika mycket från vardera sidan. Bänkribba, låg bom

Sidmottrappst. uppstign. till tåstödbalansst. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd.

Vid vänster sidmottrappst. uppstign. ställes höger fot, utan att kroppstyngden överföres på densamma, framåt med endast tåspetsen lätt stödd mot bommen. Det tåstödjande benets knä- och fotled sträckta utan känsla av spänning. Kroppshållningen god, blicken oavvänt riktad framåt. Se bild 414.



Bild 414.

Nedstigningen sker antingen åt samma eller motsatt sida. I förra fallet göres densamma med den tåstödj. foten (tåspetsen först), i senare fallet överföres kroppstyngden på den främre foten före nedstigningen, som i varje fall sker lugnt och behärskat med kroppen under hela övningen bibehållen i lodplanet.

Tåstödbalansst. framåt enkla ben- och armövn. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd.

Exempel:

a) — benlyftn. och sänkn. i korta rörelsebanor — tåslag med fotspetsen.

Benövn. utföres med det tåstödj. benet. Detta växelvis lyftes och sänkes i lugn, jämn takt och under känsla av att tåspetsens beröring med ribban har karaktären av ett elastiskt slag.

b) — enkla kombinationer av ackordslag och fingerslag växelvis mot axlar och mot överbenens yttre sida.

Sidmotst. uppstigning till balansst. — förflyttn. framåt. Bom i knähöjd eller något därutöver.

Vid vänster sidmotst. ställes vänster fot med fotbladet på bommen ungefär i linje med det andra benet, varefter uppstign. till balansst. sker under strävan att hålla bålen

Bänkribba, låg bom

lång och rak i lodplanet. I den balansst. utg. hålles den fria foten lätt stödd mot sidan av bommen. Förflyttningen sker på sätt som under tidigare år framhållits.

Senare, då säkerhet vunnits, kunna samma övningar, som utförts på vänd bänk, upptagas.

Motst. uppstign. till mottvärbalansst. — förflyttn. till sida.[1]) Bänk, ribba eller vänd bom i knähöjd.

Hjälp av kamrat, som förflyttar sig på en jämsides med ribban stående bänk eller, i brist på bänk, på golvet på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från rörelsetagaren.

Uppställn. parvis med ringfattn. på var sin sida om bänken och bänkribban. Den på bänken stående hjälpande kamraten omfattar vid ringfattningen rörelsetagarens händer utifrån med ett löst grepp. Se bild 415.

Tvärbalansst. utg. intages genom att angiven fot med fotbladet eller tåspetsen (ej hålfoten) ställes tvärs över ribban till trappst., varefter uppstigningen verkställes på sätt vid tvärhalvst. utg. på bänk 2:dra året, sid. 368 angivits, med den skillnad, att den fria foten föres intill den andra till slutst. på ribban, varefter kroppstyngden fördelas lika på båda fötterna. Den hjälpande kamraten icke blott giver det nödiga stödet vid uppstigningen utan kontrollerar även att rörelsetagaren härunder till största delen förlägger aktiviteten till benen. Se bild 415. Blir trycket mot hjälparens händer hårt i det ögonblick uppstigningen sker, är muskelarbetet långt ifrån isolerat till benens muskler.



Bild 415.

Förflyttningen till sida utföres på fotbladen eller på tåspetsarna med korta, taktfasta steg. Den hjälpande kamraten följer härvid rörelsetagaren under tåst. förflyttn. till sida på golv. Hon bör härvid iakttaga att uttaga lika korta steg som rörelsetagaren och i samma takt som denna. Efter någon tids övning utföra barnen övningen parvis på två på lämpligt avstånd från varandra stående bänkribbor.

[1]) I brist på nödigt antal bänkar försedda med ribbor, utföres övningen på vanliga bänkar under förflyttning längs bänkens ena kant, varvid endast fotbladet eller tåspetsen berör bänken, medan hälen är utanför densamma. Iakttagas bör att vartannat barn förflyttar sig längs den ena, vartannat längs den andra kanten. (Bänken välter annars lätt omkull.)

Balansst. förflyttn. framåt med nigning. Rytmisk övn. i 2 t. m. Bänkribba, låg bom

Förflyttningen utföres i ström. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd.

På 1:sta t. m. uttages ett kort steg framåt; på 2:dra t. m. göres en mjuk knäknix på det stödjande benet åtföljd av omedelbar sträckn., medan den bakre foten, glidande längs bänkribbans yttre sida, föres framåt så att den på följande 1:sta t. m. är färdig att uttaga ett kort steg framåt.

Balansst. förflyttn. framåt med tåmellansteg. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd.

Om förflyttn. med tåmellansteg jmfr gångarter, 3:dje året, sid. 431. Barnen kunna även utföra övningen med en ärtpåse vilande på huvudet.

Balansst. förflyttn. framåt med överstign. av ribba. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd.

Tvärs över bommens mitt anbringas en ribba (snöre) på högst 30 cm:s höjd över bommen. Vid överstigningen lyftas fötterna i tur och ordning lugnt över ribban (snöret) utan att jämvikt och hållning förloras eller blicken sänkes. Se bild 416.



Bild 416.

Balansst. förflyttn. framåt under ribba. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd. Övn. utföres i ström.

Tvärs över bänkribbans mitt anbringas en ribba ungefär i pannhöjd (höjden beräknad vid balansstående). Se bild 417.

Vid passerandet av hindret gör rörelsetagaren en lindr. knäböjn. och samtidigt därmed fälles rygg och huvud långsamt och mjukt framåt. Återgången till lodrät ställning sker i överensstämmelse härmed lugnt och behärskat.



Bild 417.

Balansst. förflyttn. framåt utan eller med knäuppböjn. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd. Övn. utföres i ström.

Förflyttn. utföres helst efter musik eller under hög räkn. med sångbar ton. $^4/_4$ takt.

De längst hunna eleverna uttaga *ett* steg under 4 taktdelar (t. m.); de mindre skickliga uttaga under samma tid

Bänkribba, låg bom

två steg och de som hava svårast att utföra jämviktsgång, uttaga *fyra* steg, alltså ett steg på varje taktdel (t. m.).

Under senare år utföres övningen i $^3/_4$ takt (valstakt) med mjuk knäuppböjn. Knäet lyftes under 3 taktdelar (t. m.) och steget uttages under följande 3 taktdelar.

Balansst. förflyttn. framåt omväxlande med balansst. handklatsch. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd. Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta, 2:dra och 3:dje t. m. uttagas tre steg framåt, varefter barnen stanna i balansst. utg.; på 4:de, 5:te och 6:te t. m. utföres tre ggr handklatsch (något böjda armbågsleder) med händerna lyfta framåt i linje med ansiktet.

Balansst. förflyttn. framåt under olika taktindelning. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett kort steg framåt, på 2:dra t. m. paus; på 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande steg med höger fot; på 5:te, 6:te och 7:de t. m. göres tre stegs förflyttning framåt (vänster, höger, vänster fot) varefter barnen på 8:de t. m. förbliva i vänster gångst. utg. framåt. Nästa gång börjar serien med höger fot.

Balansst. förflyttn. framåt under kast med ärtpåse. Bänkribba eller vänd bom i knähöjd. Övningen utföres i ström.

Barnen intaga balansst. med höger fot framför och hålla ärtpåsen i sin högra hand. På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett kort steg framåt varunder samtidigt ett lågt kast uppåt i lodplanet göres med den högra handen; på 2:dra t. m. stå barnen stilla under det de med *båda* händerna fånga ärtpåsen. På följande 1:sta t. m. uttager högra foten steget o. s. v. Efter en tids övning gör vänstra handen kastet vid förflyttningen. Nedhoppet göres jämfota vid ändan av bänken, till en början utan, senare under ett högt kast med ärtpåsen, som fångas vid nedhoppet.

Gång- och löpövningar.

A. Gång och löpn.
B. Gångarter.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Gång framåt.

Övas särskilt med tanke på god rytm och rätta avstånd i leden.

Till en början uttagas korta steg. Lärarinnan anger takten med energisk staccato stämma räknande: *ett-tu* utan att betona det ena räkneordet mera än det andra. 1—4 räkningen är olämplig för en strängt rytmisk takt. Uttalandet av bokstaven *r* i *tre* och *fyr* är obekvämt och kräver (omedvetet) mera tid än det lätta, elastiska *ett-tu*. Barnen övas att hålla god rättning i ledet samt giva akt på att avstånden bibehållas så jämna som möjligt.

a) — på flankled.

b) — i spridd ordning (utföres endast med tanke på rytmens bibehållande).

Barnen gå kors och tvärs genom salen efter individuellt förgottfinnande, men med strängt iakttagande av rytmen. Vid övningarna, som mycket roa barnen, tillsägas dessa att undvika varje »kollision». Korsar någon deras väg böra de uttaga stegen på stället, till dess att vägen åter är fri. Härvid iakttages högertrafik d. v. s. att den, som kommer från höger, först passerar, under det att den andra uttager stegen på stället.

Lärarinnan markerar i brist på musik takten genom hög räkning eller med handklappning.

Gång på stället. Rytmisk gångövn. i livlig takt.

Under en kort, fjädrande avveckling och under lindr. knäuppböjning lyftes foten (även tåspetsen) obetydligt från golvet för att omedelbart därpå åter lätt och utan vaggning av kroppen nedställas på grundställningsplatsen. Vid fotens lyftning avslappas fotleden, varigenom tåspetsen helt naturligt, till följd av tyngden, kommer att vara obetydligt nedåtriktad. Då foten åter ställes ned berör fotbladet golvet ett ögonblick före hälen. Gångrörelserna spänstiga och kroppens hållning så god som möjligt, armarna fullkomligt lediga. Till en början är uppövningen av rytmsinnet det väsentligaste. Formen utvecklas, i likhet med vad fallet är vid varje gymnastisk rörelse, endast så småningom; likaså frigjordheten, som är ett uttryck för gymnastisk skolning och färdighet. Under de första gymnastikåren tränas gången mest med tanke — förutom på rytmen — på glädjen, friskheten och naturligheten. Lärarinnan (barnen) räkna med ljus staccato röst *ett! tu! ett! tu!* o. s. v. Om staccato kommando jmfr del I uppl. 1, sid. 192; uppl. 2 sid. 149.

Till en början tillåtas barnen att börja med fri fot, senare börjar vänster fot alltid. Kommando: *På stället — gå!*

Inlärandet av halt under gång på stället.

Kommando: *Avdelning — halt!*

Avdelning utsäges vid vänster steg, *halt* vid höger steg.

Barnen uttaga härefter under hög räkning två steg på stället, det sistnämnda — slutsteget — göres med en kort, bestämd stampning, varefter stillastående intages med blicken alltjämt »käckt» riktad framåt.

Inlärandet av halt under gång framåt.

På 1:sta t. m. efter *halt* uttager vänster fot ett mycket kort steg framåt, till en början under lindr. knäuppböjning (farten måste bromsas), varefter höger fot på 2:dra t. m. ställes intill den främre med stampning. Barnen räkna högt *ett-tu.* Jmfr. för övrigt föreg. övn.

Inlärandet av halt vidtager först efter det barnen en längre tid — på tillsägelse — fritt avstannat gången.

Gång med stampn. på bestämda steg. Övn. för rytmsinnet.

Stampstegen göras under lindr. knäuppböjning och foten nedställes vinkelrätt mot golvet. Barnen tillsägas att under stampsteget räta ut rygg och nacke. Förflyttningen inövas med korta steg, senare med vanliga steg och förkortat stampsteg. Lärarinnan bör ägna största uppmärksamhet åt att den inslagna takten icke småningom förvanskas, vilket lätt inträffar vid gång med stampsteg, i synnerhet om inom gymnastikklassen finnas barn med illa utvecklat rytmsinne. Hög räkning är därför nödvändig, momentet för stampsteget accentueras särskilt. Vid inövning av stegen räknar lärarinnan ensam, senare deltaga alltid barnen.

a) Gång med stampn. på vart 1:sta eller 4:de steg.

b) Växl. mellan 8 (4) vanliga steg och 8 (4) stampsteg.

Barnen uppmärksamgöras på att under hela övningen bibehålla takten jämn.

Gång med handklatsch på bestämda steg. Övn. för rytmsinnet.

Vid handklatschen, som göres framåt ungefär i höjd med ansiktet, äro armarna lätt böjda. Handflatorna beröra varandra med ett spänstigt slag under kortast möjliga tidsutdräkt. För varje handklatsch föres huvudet något bakåt och blicken riktas mot händerna. Omedelbart efter klatschen sänkas armarna åter hastigt intill sidorna. Tilläggas bör, att förflyttning med samtidigt tagen stampning och handklatsch under de första gymnastikåren bör undvikas.

Växl. mellan bestämt antal steg vanlig gång, gång med stampn. och gång med handklatsch.

Gång på tå.

Stegen uttagas med lindr. knäuppböjn. och kortare än vid vanlig gång. Takten livlig. Kroppen »följer med» utan minsta motstånd eller samrörelser men med en känsla av mjukhet och liv. Armarna, som hållas ledigt utefter sidorna, pendla lätt framåt och bakåt i harmoni med gången (pendlingen sker i axelleden).

Småningom bör gången alltmera bliva ett uttryck för lätthet, mjukhet och spänstighet. Genom en rätt inriktad undervisning kunna små flickor jämförelsevis hastigt utföra gången på tå tyst och graciöst. Lärarinnan (barnen) räknar takten högt, därvid uttalande orden staccato och med ljusaste färgton i rösten. Gången avstannar till en början fritt på tillsägelseordet *halt!*, senare på kommando såsom vid vanlig gång, dock med den skillnad att hälarna sänkas i golvet på ett särskilt 3:dje t. m.

a) — på stället.

b) — framåt.

Göres till en början parvis med handfattn.

Inövn. av fotombyte.

Jmfr gångarter samma år.

Springa fritt omkring, vid given signal stanna orörlig.

Barnen springa kors och tvärs genom salen med tysta, elastiska steg på tå. På tecken av lärarinnan stanna de, vända ansiktet mot henne och intaga grundställning. Vid löpningen tillsägas barnen att icke »fäkta» och »kava sig» fram med armarna.

Kapplöpn. från och till uppställningsplatsen för slutna och utryckta led.

Innan kapplöpningen begynner tillsägas barnen att noga lägga märke till sina platser. På givet tecken springa alla i kapp till ett bestämt mål och på nytt tecken tillbaka till sina platser i ledet, där de hastigt rätta in sig samt intaga grundställning. Lärarinnan nämner namnet på den eller de snabbaste. Sträng ordning och precision fordras.

Såsom exempel på kapplöpningar anföras följande:

a) — vid uppställn. på utryckta rotar.

Barnen löpa på tecken av lärarinnan till en bestämd plats vid väggarna (ribbstol, vägg), ställa sig med ryggen tätt intill denna och intaga stillast. utg. med god form. På nytt tecken löpa barnen tillbaka till uppställningsplatsen.

b) — uppställning ledvis vid salens ena kortvägg.

Bestämt antal barn springa var till sin angivna ribbstol, vända ryggen mot densamma och intaga t. ex. spänn-

korssitt. utg. på golvet (om spännkorssitt. vid ribbstol se bukövn., sid. 242). På nytt kommando löpa barnen tillbaka till uppställningsplatsen.

c) — uppställning ledvis vid salens ena kortvägg.

Se föregående mom. men med den skillnad, att barnen vid uppnått mål med handen hastigt beröra målet (ribbstolen, väggen), varefter de omedelbart återvända till utgångsplatsen.

d) — på utryckta led.

Barnen i de udda (jämna) leden springa runt sin kamrat i de jämna (udda) leden och tillbaka till sin plats.

e) — på utryckta led.

Alla udda (jämna) led springa, följande sin första »man», kring ett utsatt mål eller till bestämd vägg o. d., varefter de fortsätta runt de jämna (udda) leden tillbaka till sin plats. Se bild 418.



Bild 418.

Löpa från vägg till vägg.

På tecken springa barnen med tysta steg på tå från den ena väggen till den andra. Vid given signal vända de hastigt under löpningen och fortsätta åt motsatt håll. Vid två omedelbart på varandra följande signaler stanna de orörliga.

Löpning.

a) — framåt på flankled.

Inövas småningom i överensstämmelse med anvisningarna om löpning, se sid. 33 och följ. Till en början fästes största vikten vid uppövning av rytmen. Löpningen, som sker på tå, utföres i livlig takt med korta steg under lindr. knäuppböjn. Barnen röra sig lätt, utan känsla av det motstånd en spänd bål och styva armar gör. Armarnas pendling får i början hellre överdrivas än att motsatsen (styvhet) äger rum. Bålen, utan spänning, hålles i så god ställning barnets förmåga tillåter (»håll ryggen lång men ändock mjuk och levande»). Huvudet högt, något mera tillbakafört än vid grundställning. Den fria, naturliga andningens betydelse inskärpes noga. Barnen bibringas först på ett konkret sätt begrepp härom. De få göra en kort löpning med bröstkorgen fixerad i inspirationsläge samt därefter med bröstkorgen fullt naturlig (lös). Löpning upptages en eller

flera ggr under lektionen, för varje gång blott en kort stund.

b) — på stället.

Utföres i överensstämmelse med föreg. dock med den skillnad att stegen utföras än mer på tå samt att knäna till en början även lyftas högre. Barnen måste få en klar förnimmelse av kroppens flykt. Varje steg uttages under en kort, energisk fjädrande avveckling med foten.

Inövn. av halt under löpning på stället. 4 t. m.

Till en början avslutas löpningen på obestämt t. m. efter tillsägelseordet *halt!* Barnen vänjas att så snart som möjligt stanna och stå stilla i god grundställning. Efter hand inövas halt på bestämt t. m. (jmfr kommando vid gång på stället sid. 404).

Efter givet kommando uttaga barnen under hög räkning tre steg i löpningens takt (3 t. m.), varefter högra foten på 4:de t. m. ställes intill den vänstra med en lätt stampning, varefter hälarna omedelbart sänkas.

Gång och löpn. på flankled i olika bukter och figurer.

Gången, som utföres med vanliga steg eller på tå, avser att uppöva förutom rytmisk precision och spänstighet även bibehållandet av avståndsrättningarna inom ledet.

a) Kringtåg jmfr ordningsövn. sid. 46.
b) Genomtåg » » » 46.
c) Krumtåg.

Den första går (löper), åtföljd av sitt led, i olika bukter och krokar efter fritt val, blott under iakttagande av att hon ej korsar ledets bana.

d) Ormtåg (ormen slingrar sig).

Den första, åtföljd av sitt led, går (löper) framåt i räta, parallella banor från vägg till vägg. Vid slutet av varje bana vänder hon växelvis åt vänster och höger och går tillbaka i den riktning, varifrån hon kom samt nära intill sitt led. Varje barn i ledet vänder på samma plats som anföraren. På så sätt »slingrar sig ormen» småningom från salens ena ända till den andra.

Göres ormtåget på tå försöka barnen förflytta sig så tyst

och mjukt som möjligt. På tecken av lärarinnan »väser» ormen (barnen utstöta ett lätt sch-ljud).

e) Mottåg.

På givet kommando vänder den främsta i ledet i angiven riktning och går tätt intill sitt led tillbaka i den riktning varifrån hon kommit. De övriga i ledet följa henne, var och en i tur görande vändningen på samma plats som »anföraren». Vid kringtåg är mottågets bana således bågformig och vid genomtåg rät.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Med tillhjälp av fantasien återgives:

Människors olika gång och rörelsesätt samt typer från sagovärlden.

Den skarpa blick, som är barnen egen då det gäller att karakterisera rörelsesättet hos olika människotyper, väsen från sagovärlden o. dyl., kan i gymnastikundervisningen vara till stor nytta t. ex. då det gäller att lägga grunden till en spänstig, livfull och vacker gång. Så t. ex. inlägger barnet i begreppet prins och prinsessor en resning och värdighet, som befordrar gångens utförande med hållning och behärskning. Begreppet älvor förlänar åter barnens rörelsesätt grace och lätthet.

Då särskilt små barn äro synnerligen intresserade av dylika efterhärmningsrörelser och dessutom äga frimodighetens charm har ett relativt stort antal fantasirörelser upptagits redan under 1:sta gymnastikåret bland gångövningarna. Men dessa äga självfallet sin betydelse allt framgent under hela skoltiden så snart de äro anpassade efter de gymnastiserandes ålder och utveckling.

Gå som prinsar och prinsessor.

Barnen stå uppställda i flankled parvis med hög kedjefattning, vid vilken den bundna armen hålles något böjd, handen uppåt ungefär i linje med skuldran. Prinsarna, som stå till vänster, leda prinsessorna. Gången, ledig och naturlig, utföres med lätta, spänstiga och tillika något »gravitetiska» steg samt om möjligt under lindr. svikt i det bundna

Lekformer armparet. Hållningen »kunglig» utan minsta stramhet, huvudet högt buret.

Gå som älvor och trollbarn.

Utföres i ringuppställn. eller parvis med hög kedjefattn. *Älvgången*, så tyst, lätt och »eterisk» som möjligt, utföres på tå under lindr. knäuppböjn. Takten strängt rytmisk. På tecken av lärarinnan fatta »älvparen» varandras båda händer och dansa runt på stället med tysta, lätta steg, intill dess att de på nytt tecken åter förflytta sig framåt parvis.

För att ytterligare betona lättheten, glädjen och frigjordheten i älvornas sätt att röra sig få barnen återgiva älvgången omväxlande med *trollbarnens* otympliga gång, vilken återgives med taktfasta, klumpiga steg på hela fotsulan och under stark eftergift i benens leder. För varje steg vaggar kroppen av och an. På tillsägelse »dansa» även trollbarnen runt med varandra under tunga, klumpiga steg och rörelser. Sålunda fortgår leken, vid vilken barnen växelvis äro älvor och trollbarn. Skillnaden mellan de frigjorda och de tunga, bundna rörelserna är påfallande, icke minst genom sin inverkan på sinnesstämningen.

Skillnaden i kommando mellan *Som älvor — gå!* och ***som trollbarn — gå!*** måste tydligt uttryckas. I förstnämnda fall utsägas orden staccato med ljusaste färgton, i det senare fallet ett långsamt, bestämt portamento med mörk färgklang i rösten.

Gå som en gammal gubbe (gumma), som lantmannen, sjömannen, en ung frisk och hurtig flicka o. s. v.

Barnen få fritt återgiva det mest karakteristiska i rörelsesättet hos de olika typerna.

Pulsa i snö, vada i grunt vatten o. s. v.

Känslan av den friskhet, som leken bör medföra, bibringas genom lärarinnans röst och väsen vid undervisningen.

Gå och springa mot vinden.

Barnen uttaga raska, energiska steg under god hållning och med en känsla som om vinden skulle göra motstånd. Huvudet starkt tillbakafört.

Leka med pappersdrake.

Barnen springa med rytmiska steg runt salen, hållande i snöret till den fingerade draken (ena armen uppåtlyft) och med blicken följande drakens flykt i rymden. Än draga barnen in snöret, än åter släppa de efter så att draken flyger högt till väders (armen böjes och sträckes) o. s. v., o. s. v. På tecken av lärarinnan göra barnen helvändn. och fortsätta åt motsatt håll. Utföres helst efter musik för att rytmen under den fria löpövningen må kunna bibehållas.

Företeelser i naturen och livet.

Rännilen och bäcken. Efterhärmningsrörelse.

Barnen röra sig framåt i ett flankled med små, hastiga steg, än springande, än hoppande, än vändande sig inåt, än utåt o. s. v., på så sätt återgivande vattnets framglidande, än jämnt, än »sprittande» över större och mindre stenar. Under leken, som är fullt fri, bibehålles stegrytmen noggrant. Lärarinnan anför helst själv leken. Hon kan även på förhand bestämma de olika slagen av steg.

Symaskinen.

Löpn. framåt på tå under knäuppböjn. Stegen uttagas mycket korta och i skarpt markerad takt. Kroppen lång och rak, huvudet tillbakafört. Armarna svänga lätt framåt och bakåt, på ett naturligt sätt följande kroppens rörelser åt. Löpningen sker i raka banor (symaskinen syr fina styng och raka sömmar). Barnen återgiva ljudet av nålens taktfasta styng: *sick, sick, sick, sick!*

Olika fyrfota djurs rörelsesätt.

Såsom allmän regel gäller att ovannämnda fantasirörelser icke utföras fyrfota. En så långt gången realism i leken skulle omöjliggöra uppkomsten av de rörelseegenskaper man genom gångarterna främst vill uppöva hos barnen med tillhjälp av fantasien. Det karakteristiska för olika djurs rörelsesätt, t. ex. snabbhet i förening med smidighet, mjukhet parad med kraft, rasdjurens stolta, vackra rörelser m. m., uppfattas och inläres lättast under leken, då rörelserna bliva ett omedelbart uttryck för ett genomlevat själstillstånd. Men detta sker endast under förutsättning att barnen kunna röra sig på ett för dem

Lekformer naturligt och otvunget sätt och utan att rörelserna alltför hastigt uttrötta dem.

Exempel på lekformer:

Springa som rashästar och åkarkampar.

Skillnaden mellan en livlig rashäst — huvudets stolta hållning, de lätta, graciösa rörelserna etc. — och en tröttkörd åkarkamp — det hängande huvudet, de tunga, slappa rörelserna etc. — förevisas. Även kommandostämman, sättet att utsäga orden och tonfärgen i rösten bör tydligt angiva skillnaden mellan rashästen och åkarkampen. *Som rashästar — spring!* (Stämman ljus, lätt, orden uttalas livligt och staccato.) *Som å-kar-kam-par — spring!* (Orden uttalas i långsamt och tungt legato.)

Hästen går i skritt.

En mjuk, vacker lyftning av benet och ett lätt, kort anslag med foten. De rytmiska stegen närma sig karaktären av dans. Hållningen »ädel» och käck. Lärarinnan anför helst själv leken, hon går främst i det långa flankledet utsägande räkneorden lugnt och mjukt. Barnen följa henne med iakttagande av att avstånden i ledet äro tillräckligt stora.

Hästparad.

Förflyttn. framåt med hög knäuppböjn. Rytmisk övn. i gångtakt.

Barnen stå uppställda på fyramannaled med helt avstånd inom leden. De föreställa regementshästar ridna av stiliga ryttare. Defiladen sker i långsam, »högtidlig» takt. Såväl »häst» som »ryttare» personifierar bilden av lugn värdighet och »elegans». Leden hållas raka med jämna avstånd. Då ryttarna passera »regementschefen» — lärarinnan eller någon elev — vända de ansiktet mot honom under stram honnör och utan att gångrytmen förändras.

Insekters och fåglars olika flyg- och rörelsesätt.

Biens flykt. Efterhärmningsrörelse.

Flygning med korta vingslag jmfr armövn., sid. 56.

Uppställda på flankled förflytta sig barnen med lärarinnan som anförare med korta, tysta och snabba springsteg på tå

framåt i olika bukter, härunder utförande snabba, taktfasta flygrörelser med armarna. Lekformer

Känslan av insekternas lätta »dans» över fält och ängar måste upplevas av barnen. Under flykten återgiva barnen insekternas surrande. För att bereda nödig vila och omväxling avstannar flykten på en stund — bien slå sig ned på en blomma. Barnen intaga *huksitt. (nigsitt.)*, *utförande små sviktrörelser i benens leder* (blommorna gunga). På tecken av lärarinnan börjar leken på nytt.

Om tillfälle finnes utföras de lätta »dansrörelserna» efter musik — efter en lekande, i lämplig takt spelad melodi. Redan musikens psykiskt stimulerande förmåga har en utomordentlig inverkan på sättet att utföra rörelserna, vilka, så att säga av sig själva, bliva mjuka, lätta och »glada».

Olika fåglars sätt att röra sig på marken.

Exempel: *Strandpiparen*, som springer fram med lätta, snabba steg (löpsteg på tå); *vadaren*, som rör sig kvickt i vattenbrynet och behändigt hoppar över sjögräs; *ankans* vaggande gång på land. I sistnämnda fall gå barnen bredbenta med vaggande steg, vilka uttagas på hela fotsulan, kroppen framåtlutad så mycket, att händerna kunna hållas stödda mot överbenen. *Svanen*, som rör sig så klumpigt på land, men simmar så underbart vackert. Efter några stegs vaggande gång ut till vattnet (jmfr ankgången) börjar simmandet. Barnen resa sig till fullt upprätt ställning med huvudet väl tillbakafört och löpa fram med små snabba, fjädrande steg på tå, under tillräcklig svikt i benens leder, på samma gång de med händerna, som föreställa simfötter, efterhärma simrörelserna i vattnet. Armarna hållas härvid tätt utefter sidorna medan händerna, med handflatorna riktade bakåt, växelvis böjas och sträckas. Svanarna simma kors och tvärs genom vattnet. Utförd efter musik upptages helst valstakt, varvid de fjädrande stegen uttagas i $^3/_4$ takt. *Strutsen*, som med vindens hastighet ilar framåt uttagande långa löpsteg, varvid den hjälper till med vingarna, kavande sig fram med dessa. Barnen utföra långa löpsteg (skutthopp) framåt. Armarna (vingarna) hållas lyfta ett stycke utåt från sidorna, med handflatorna vända bakåt. Under löpningen föras armarna växelvis framåt och bakåt — kavande rörelse.

Lekformer **Olika fåglars flygsätt.**

Flygn. med korta och långa vingar, jmfr armarnas utg. sid. 56.



Bild 419.

Exempel: *Hönsfåglarnas* flaxande med korta, kupiga vingar. De korta, kupiga vingarna återgivas sålunda, att överarmarna hållas ett stycke utåt från sidorna medan underarmarna äro vinklade. Se bild 419. Vid flaxandet röra sig överarmarna växelvis nedåt och uppåt; vissa *småfåglars* fladdrande flykt (korta vingar); *kråkornas* flaxande (långa vingar); *örnens* vackra vingslag, dess glidande genom rymden, spiralflykten etc. (långa vingar).

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Gång och löpning med knäuppböjn.

För varje steg lyftes knäet mjukt uppåt till ungefär rät vinkel i höft- och knäleder. Ryggen lång och rak såsom i grundställn., huvudet tillbakafört. Barnen varnas särskilt för att fälla kroppen bakåt, vilket de hava stor benägenhet för. Armarna pendla fritt framåt och bakåt.

Förflyttn. med sidsteg.

Om sidsteg jmfr ordningsövn. sid. 45.

Sidstegen inövas under förflyttn. utåt i raka banor antingen med uppställn. i flankled och lätt handstöd på den framförståendes axlar (översta delen av överarmen) eller parvis motst. med ringfattn., jmfr bild 561. Sidsteg i ringuppställn. sker på detta stadium med fri form.

Galoppsteg.

a) — framåt.

Stegen utföras på tå i hastig takt sålunda, att vänstra foten uttager ett steg, samtidigt göres ett avtryck med högra foten, vilken omedelbart därpå föres nära intill och bakom den främre, som ånyo uttager ett steg. Samma fot är sålunda hela tiden främst. Vid övningen, som utföres med så god hållning som möjligt och under strävan att icke vrida bålen (strängt kan detta icke fordras 1:sta året), eftersträvas spräns-

tighet, lätthet och »flykt». För att lyckas däri måste galoppstegen göras jämna och glidande samt till en början icke för långa. Knälederna icke fullt sträckta, fötternas »anslag» mot golvet lätt och av kort utdräkt. Armarna fullt fria. Övningen utföres under strävan att småningom få rörelseaktiviteten förlagd uteslutande till benen, kroppen följer med utan motstånd eller onödiga samrörelser. Lärarinnan (barnen) räknar med hög, ljus färgton och bindande (legato) *ett-ett-ett* o. s. v. På tillsägelse: *halt!* upphöra galoppstegen och grundställning intages. Stegen inövas i raka banor med uppställn. i frontled, senare i kretsformig bana (kringtåg).

b) — till sida.

Utföres i överensstämmelse med föreg. dock med den skillnad att stegen uttagas åt sidan, varvid hälarna ett ögonblick samlas (för små barn med ett smällande slag med häl mot häl), såsom fallet är vid sidsteg. Stegen utföras småningom alltmera glidande och jämnt (icke hoppande eller staccato). *Inövas i raka banor* (se ovan sidsteg), senare i ringuppställn. med kedjefattn., fri form.

Förflyttn. framåt med hoppsteg.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett steg på tå, omedelbart — på 2:dra t. m. — efterföljt av ett lätt svikthopp på stället på samma fot, medan höger knä samtidigt lyftes uppåt (underbenet hänger lodrätt nedåt). Stegen få icke uttagas så långa, att lätthet och spänstighet gå förlorade; de böra bibehålla svikthoppens karaktär.

a) — i 1 t. m. (2 sammanslagna).

Utföres i överensstämmelse med det kända sätt, på vilket barn pläga utföra hoppsteg i frihet.

Det fria benet lyftes för varje hoppsteg endast obetydligt framåt. Hoppstegen, som göras i snabb löptakt, göra intryck av ett jämnt och livfullt glidande framåt. Då hoppstegen äro ytterst låga och snabba räknas i fortsättn. blott *ett ett ett*, oaktat varje hoppsteg faktiskt utgöres av två små hopp.

b) — i 2 t. m.

Korta och elastiska hopp i relativt livlig takt. Det fria benets knä lyftes snabbt och mjukt uppåt; för övrigt fri form. Se bild 420. Utförandet bör präglas av dansens lätthet och mjukhet.

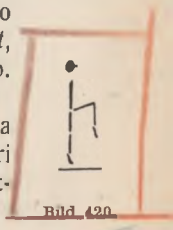


Bild 420.

Då övningen under senare år upptages bör form, lätthet och spänstighet fordras i allt högre grad. Jmfr sluttåst. hopp under växel knälyftn., 2:dra året, sid. 528.

Inlärande av fotombyte.

Uppställn. på ett flankled med *lätt* handstöd på den framförståendes axlar (är klassen stor delas den i två eller flera avdelningar, som var för sig i tur och ordning första gången inövas av lärarinnan). Avståndet inom ledet så pass litet, att barnen vid axelstödet kunna hålla armarna något böjda med armbågarna utåt riktade. Lärarinnan står framför den första i ledet, hållande dennas händer med ringfattn. Fotombytet inövas med stampsteg i 3 t. m.

a) På 1:sta t. m. flyttas vänster fot med stampn. ett kort steg åt sidan (lärarinnan, som utför rörelsen i spegelbild, börjar självfallet med höger fot). På 2:dra t. m. flyttas höger fot med stampn. intill den vänstra, varefter på 3:dje t. m. vänster åter flyttas utåt. Härpå utföres motsvarande fotflyttn. åt höger. Stampstegen, som ske under obetydlig knäuppböjn. såsom genomgångsmoment, göras i jämn takt och under hög räkning.

b) Så snart barnen kunna utföra föreg. fotflyttn. fullt bestämt och taktfast, förflyttar sig lärarinnan under mycket små steg med fotombyte bakåt, barnen följa henne framåt, alltjämt markerande takten med stampningar under hög räkning. Genom den småningom skeende förflyttningen bliva stegens riktning närmast framutåt.

c) Efter hand förflyttar sig lärarinnan med något längre steg bakåt, varsamt dragande barnen med sig. Stegens riktning för de sistnämnda är närmast rakt framåt och sättet att uttaga stegen blir följande:

På 1:sta t. m. flyttas vänster fot framåt; på 2:dra t. m. flyttas höger fot med tåspetsen intill den främre fotens häl, varefter på 3:dje t. m. vänster åter flyttas framåt o. s. v. När färdighet vunnits utföras stegen på tå utan stampning (korta steg).

d) Lärarinnan uttager stegen längre och i allt livligare takt, varvid själva sättet att utföra stegen med avseende å rytmen spontant förändras. De 3 t. m., som hittills varit jämna eller med andra ord uttagits efter lika många tids-

intervaller, sammanslås nu till 2 (ombyte från $^3/_4$ till $^2/_4$ takt). Sammanslagningen gäller de två första t. m. — 1) fotflyttn. framåt och 2) steget intill den främre fotens häl (efterSteget). De nämnda två rörelserna utföras sålunda under 1:sta t. m., vilket är av samma längd som det 2:dra, det, då vänster fot åter flyttas framåt.

Senare utföras stegen utan lärarinnans tillhjälp.

Då nödig säkerhet och färdighet vunnits utföres fotombytet på fria led.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Växl. mellan gång med stampn. och gång på tå.

Övn. utföres med bestämt antal — exempelvis 8 (4) — stampsteg omväxl. med 8 (4) steg på tå. Takten bibehålles jämn. För att detta skall kunna ske under den lätta, fina gången på tå, vars utförande kräver mindre tid än stampstegen, göres den förra under högre knälyftning än vad annars är fallet. (Stampstegen kräva tid bland annat därför, att knäet måste lyftas rätt högt för att foten må kunna nedställas med tillbörlig kraft och energi.)

Inövn. av gång bakåt. Raka banor.

Vid gång bakåt utföras stegen på fotbladet med obetydligt lyft häl och med tåspetsen riktad nästan rakt framåt. Vänster ben svänges energiskt rakt bakåt, knäleden sträckt utan känsla av styvhet och fotleden under bensvängningen utan aktivitet. Höger fot skjuter härunder kroppen bakåt över vänster ben, som uttager ett spänstigt steg på tå. Härefter göres steget med höger fot o. s. v. Stegen lugna och jämna. Bålen, som under förflyttningen passivt »följer med», bibehålles alltjämt i lodplanet, armarna pendla på ett naturligt sätt framåt och bakåt. Lärarinnan bör noga övervaka att de vid förflyttn. bakåt så vanliga felen redan vid första

inövningen undvikas. Så t. ex. får foten vid uttagandet av stegen icke lyftas uppåt (böjn. i knäleden), ett fel, som gör rörelserna knyckiga, fotens anslag hårt och takten lätt förvirrad. Vidare tillses att bålen icke fälles framåt och sätet skjutes bakåt (hästgången) samt att huvudet uppbäres utan känsla av styvhet.

Det karakteristiska för gång bakåt bör vara att stegen uttagas »djärvt», spänstigt och »koncentrerat». Då svårigheterna att uppnå detta resultat äro stora, måste gången särskilt väl förberedas.

Exempel på förberedande övn.:

Gång bakåt i linjeuppställn. med stöd av kamrat.

Uppställn. i salens ena ändå på två mot varandra vända frontled och med tillräckligt avstånd inom leden. De motst. kamraterna räcka varandra högra handen (tumgrepp, se sid. 579) varvid de förflytta sig så mycket åt vänster, att det bundna armparet är rakt framåtriktat. Leden stå på så kort avstånd från varandra, att armen vid handfattningen är böjd till något mindre än rät vinkel. Förflyttningen sker i raka banor. Den stödjande kamraten går härvid framåt och på tå. Hon icke blott dirigerar riktningen utan tvingar även, genom ett sakta tryck med handen, sin kamrat att uttaga käcka, spänstiga steg bakåt. För att bibehålla leden raka tillsägas barnen att under förflyttningen taga rättning efter dem, som gå i ledets mitt.

Inlärandet av halt vid löpning framåt.

Barnen uttaga efter *halt!* 3 korta steg framåt, det tredje något accentuerat och bromsande; på 4:de t. m. ställes bakre foten intill den främre med stampning, varefter hälarna omedelbart sänkas. Stampningen på slutsteget bibehålles under de första åren intill dess att barnen lärt sig utföra halt fullt taktfast och behärskat. Lärarinnan räknar slutstegen högt: *ett, tu,* ***tree, fyr.***

Om inövn. jmfr 1:sta året, sid. 408.



Bild 421.

Snedtåg. Se bild 421.

Utföres i flankled under gång eller löpning. Snedtågslinjen tänkes dragen diagonalt från hörn till hörn. Barnen

hava under gången (löpningen) att tillse att ledet bibehålles rakt samt att avstånden inom detsamma förbli jämna.

Snäcktåg. Se bild 422.

Flankled med låg kedjefattn. (låg kedjefattn. se sid. 576). Den första i ledet anför marschen (löpningen), som göres i allt mindre cirklar spiralformigt inåt mot cirkelns mitt. Här vänder anföraren och börjar »återtåget», som går i spiralformig bana utåt. De övriga i ledet följa anföraren utan att avvika från den av henne angivna banan. Till att börja med anför lärarinnan själv.



Bild 422.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Med tillhjälp av fantasien återgives:

Lekar, sysselsättningar, företeelser i naturen m. m.

Springa som älvor.

Ringuppställn. med kedjefattn. och 90° vändn. Barnen springa med lätta, tysta steg på tå under mjuk knäuppböjn. Jmfr samma övn. i gångtakt 1:sta året sid. 410.

Gå på skidor.

Barnen uttaga långa, glidande steg framåt under tillräcklig eftergift i det främre benets höft-, knä- och fotleder och under en snabb och kraftig sträckning av det bakre benet. Stegen uttagas på fotbladen (obetydligt lyft häl), bålen lutas framåt såsom vid skidlöpning. I vardera handen hålla barnen en fingerad skidstav; för varje steg »skjuta de efter», växelvis med vänster och höger »stav» (växel armsvängning framåt och bakåt, armbågslederna något böjda och händerna knutna). Se bild 423.



Bild 423.

Leken utföres antingen på flera led i raka banor eller på ett flankled runt salen.

Under senare år kunna glidstegen utföras under ett litet skutthopp framåt.

Glidsteg kunna även användas för att återgiva snabbåkning på skridskor.

Lekformer **Indianer på krigsstråt.**

a) Smyga sig fram.

Nigst. utg. med armbågslederna något böjda och händerna löst knutna eller med den ena handen mot pannan skuggande ögonen, förflyttn. framåt med långa, tysta, fjädrande smygsteg på fotbladen. Se bild 424.



Bild 424.

Bålen obetydligt framåtlutad, ryggen sträckt, huvudet tillbakafört, blicken riktad skarpt framåt. Leken utföres såsom efterhärmningsrörelse. Lärarinnan eller en företagsam kamrat går i täten, barnen följa efter i lång rad och på tillräckligt avstånd från varandra. Med viskande stämma ger anföraren sina instruktioner och befallningar eller begagnar sig av åtbördsspråket för sina meddelanden, såsom t. ex. när marschen skall vidtaga, halt göras eller då faror möta och alla hastigt måste bliva »orörliga» i sittande, liggande, halvstående o. s. v. ställningar, till dess att faran är över. Vägen leder i bukter, över berg och backar (utsatta märken, uppvinklade lutplan, bänkar, bommar), genom klyftor (krypa under olika redskap) o. s. v. Absolut tystnad råder och ljudlöst utföras stegen och rörelserna. Leken är en av de förträffligaste övningar för framkallande av uppmärksamhet, disciplin och smidighet.

b) Dansa krigsdans. Rytmisk övn. i 8 t. m. Se bild 425.

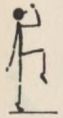


Bild 425.

I den st. utg. med händerna hårt knutna hålla barnen den ena handen uppåtlyft med armbågen böjd till rät vinkel (kampställn.). Vid krigsdansen göres på de 8 första t. m. förflyttn. framåt med fyra hoppsteg under stark knäuppböjn. och växel armlyftn. (motsatt sidas arm och ben). På de 8 följande t. m. göres motsvarande rörelse under kringsvängn. 360° på stället. Då hoppstegsserien begynner med vänster fot göres kringsvängningen åt vänster. Efter en stunds förlopp börjar serien på nytt med höger fot, varvid även kringsvängningen sker åt denna sida.

Bibasis, löpn. framåt med fotkastn. bakåt.

Löpningen sker på tå med korta, rytmiska steg och under så hög fotkastning bakåt som möjligt. Ryggen väl sträckt, huvudet tillbakafört, armarna pendla på ett naturligt sätt framåt och bakåt.

Isbjörnen.

St. bålvridn. sidböjn. och ryggfälln. framåt. Rytmisk övn. Efterhärmningsrörelse. Se bild 426.

I st. utg. böjas knäna något utan att hälarna lyftas från golvet. (Isbjörnen stående på bakfötterna.) Framtassarna avbildas sålunda, att barnen hålla överarmarna mot bröstkorgens sidor, medan underarmar och händer äro lyfta framåt, de sistnämnda med avslappade hand- och fingerleder. »Björnarna» vrida överkroppen från den ena sidan till den andra under små vaggande rörelser framåt och till sida (de mjuka rörelserna avbilda isbjörnarnas smidiga rörelser). Björnarna förflytta sig med långsamma och tunga steg framåt. Stegen uttagas på hela foten och under lindrig fjädring i benens leder — knäna förbliva under förflyttningen alltjämt böjda. Bålvridningarna i förening med vaggningen framåt och till sida göras under gången antingen åt samma eller motsatt sida.



Bild 426.

Räven smyger fram.

Gång på tå med tysta smygsteg under relativt stark fjädring, främst i knälederna. Kroppen obetydligt framåtlutad. För varje steg föras armarna, som föreställa framtassarna, under växelvis mjuk böjning och sträckning framåt, såsom vid uttagandet av steg. Antingen samma eller motsatt sidas arm och ben följas åt. Se bild 427.



Bild 427.

Seglande skepp.

Barnen, som föreställa skepp, hålla den ena armen (masten) uppåt-, den andra (bommen) utåtlyft. De förflytta sig framåt runt salen med små, lätta, snabba och fjädrande glidsteg under känsla av att skeppet med ilande fart föres fram av vinden. Hållningen lika ståtlig som anblicken av ett stort fullriggat skepp alltid är. Under senare år återgiva barnen på tillsägelse skeppets gungning på vågen (lindr. sidböjning från den ena sidan till den andra), vilken rörelse icke i minsta mån får inverka ofördelaktigt på stegens jämnhet och rytm.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Lekformer **Tåst. förflyttn. framåt med fotombyte på vart 3:dje steg.**

Utföres till en början i frontled (eller parvis) med kedjefattning framåt i raka banor. (Om fotombyte jmfr 1:sta året, sid. 416.)

Förflyttningen sker med korta steg. Vid fotombytet hålles såväl det främre som det bakre benets knä obetydligt böjt eller avslappat. Detta för att förekomma ett stelbent och orytmiskt fotombyte, något som barn hava stor benägenhet för.

Lärarinnan ger rytmen genom att räkna högt: *ett, tu, tre och fyr!*

Förflyttn. med sidsteg. Ringuppställn. Hög kedjefattn.

Om hög kedjefattn. se bild 554, sid. 576.

Barnen övas att i mån av förmåga inlägga mer och mer flykt vid utförandet av stegen, vilka uttagas längre än under föreg. år. (Se sid. 414.) Under sidstegen, som ske med hög räkning: *ett, ett, ett,* fästa barnen uppmärksamheten vid att ringens omkrets varken förstoras eller förminskas.

Förflyttn. med galoppsteg.

a) — till sida i ringuppställn. Hög kedjefattn.

Jmfr s. mma övn. 1:sta året, sid. 414, dock med den skillnad, att större avseende fästes vid att stegen utföras med god hållning och att ringens omkrets bibehålles oförändrad. Såsom omväxling kan utföras bestämt antal galoppsteg, t. ex. 15, varefter barnen hastigt intaga nigsitt. utg. under strävan att helt bibehålla jämvikten. På kommando utföras stegen på nytt.

Under senare år kan vid intagandet av nigsitt. utg. handfattningen lossas.

b) — 4 galoppsteg till sida omväxlande med 4 jämfota hopp på stället. Ringuppställn. Hög kedjefattn. $^4/_4$ takt.

c) — växl. mellan förflyttn. framåt med vanliga steg och galoppsteg. Parvis i ringuppställn. med kedjefattn. $^6/_8$ takt.

Efter sex vanliga steg utföras, utan att takten förändras, sex galoppsteg med vänster fot framför, varefter höger fot börjar gång- och galoppstegen. På samma sätt fortsättes serien omväxlande med vänster och höger fot främst. Bar-

nen räkna med spänstig röst och i jämn takt *ett tu tre — sex*, därvid starkare betonande *ett* (tidmåttet för ombytet från vanliga till galoppsteg och tvärtom). Stegen få icke uttagas för långa.

d) — framåt, bestämt antal steg med vänster (höger) fot framför.

Utföres ledvis i raka banor, senare parvis runt salen. Kedjefattn. Exempel: Tre galoppsteg med vänster, tre med höger fot framför. Lärarinnan och barnen räkna högt: *ett, tu, tre, ett, tu, tre*, därvid starkare betonande *tre*, vilket tidmått kräver längre tid än de övriga genom det omedelbart därpå skeende ombytet av fot. Accentueringen underlättar även helt spontant fotväxlingen.

Gång med knäuppböjn. 2 t. m.

Utföres ledvis i raka banor eller parvis runt salen. Kedjefattn. Jämn, lugn takt.

På 1:sta t. m. göres en snabb, mjuk och hög knäuppböjning, varefter foten, utan minsta känsla av spänning, på 2:dra t. m. uttager ett kort steg framåt. Bålen alltjämt i lodplanet, huvudet högt buret, det stödjande benets knä bibehålles fullt sträckt under knäuppböjningen. Av vikt är, att vid förflyttningen vardera foten bibehåller sin egen gånglinje.

Förflyttn. framåt med hoppsteg. Parvis med hög kedjefattn.

a) — under fotuppböjn. bakåt. 2 t. m.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett steg på tå, omedelbart — på 2:dra t. m. — efterföljt av ett lätt svikthopp på samma fot antingen på stället eller under lindr. förflyttn. framåt, medan höger fot samtidigt lyftes bakåt (rörelse förnämligast i knäleden.) Se bild 428. Stegen få icke uttagas så långa att lätthet och spänstighet gå förlorade. De böra bibehålla svikthoppens karaktär.



Bild 428.

b) — med 2 hoppsteg under knäuppböjn. omväxl. med 4 jämfota hopp på stället. 8 t. m.

På de 4 första t. m. utföras 2 hoppsteg framåt (jmfr 1:sta året, sid. 415, mom. a), på de 4 följande t. m. göras 4 låga jämfota hopp på stället.

c) — med hoppsteg under knäuppböjn. omväxl. med parvis omdansning med hoppsteg. 2×8 t. m.

På de 8 första t. m. utföras 4 hoppsteg framåt, på de 8 följande göres parvis omdansning med 4 hoppsteg ett varv runt på stället. Vid omdansningen fatta barnen varandras händer med ringfattn.

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Gång med vändn. 180° åt vänster. 3 t. m.

Då barn i allmänhet hava svårt att under gång utföra en snabb vändning utan fula samrörelser i bål och armar, måste denna väl förberedas. Till en början fästes avseende blott vid det s. a. s. rent tekniska momentet i vändningarna, senare tillkommer allt större fordran på snabbhet, precision och formskönhet.

a) Vändningen förberedes genom självkommando av barnen. Uppställn. på frontled med tillräckligt avstånd inom leden. Efter givet kommando förflyttar sig avdelningen under hög räkning i långsam takt framåt. Stegen uttagas korta och under lindr. knäuppböjning såsom genomgångsmoment. På lärarinnans tillsägelse: *nu!* som utsäges då höger fot uttager steget, kommendera barnen själva *helt — om — gå! — ett!* varvid *helt* utsäges då *vänster* fot uttar steget, *om* vid *höger* steg o. s. v. På räkneordet *ett!* flytta barnen höger fot framåt till ett ytterst kort steg (främre fotens häl i linje med bakre fotens tåspets), varvid hälen hålles lyft från golvet. För att lättare bibehålla den jämna gångtakten och för att få mera bestämdhet och precision vid utförandet av övningen, få barnen till en början vid utsägandet av de tre kommandoorden *helt — om — gå!* för varje steg med samma sidas hand slå ett smällande slag mot främre sidan av det ben, som uttager steget; *helt* (vänster slag), *om* (höger slag), *gå* (vänster slag), *ett* (höger slag). I den fotst. utg. framåt inväntas nytt till-

sägelseord: *nu!* Barnen göra, på samma gång de räta ut ryggen och föra huvudet väl tillbaka, en snabb och lätt helomvändning på tåspetsarna under utsägandet av räkneordet *två*, varefter vänstra hälen omedelbart sänkes i golvet medan den högra däremot fortfarande hålles lyft. Bålen, alltjämt i lodplanet, får icke aktivt deltaga i vändningen, lika litet som armarna, vilka ledigt hållas intill sidorna. Blicken, som icke får sänkas medan vändningen försiggår, fixeras omedelbart efter densamma »öppet och lugnt» rakt framåt. Iakttagandet av det sistnämnda är en av de kraftigast bidragande orsakerna till att jämvikt och fullt stillastående efter vändningen snabbast ernås. På för 3:dje gången givet tillsägelseord: *nu!* flyttas den bakre (högra) foten framåt till ett mycket kort steg, under hög räkning *tre!* Efter kommando: *avdelning framåt — gå!* förflyttar sig avdelningen åter framåt och på ny tillsägelse inövas helomvändningen på sätt ovan angivits.

b) De 3 t. m. utföras i följd med hög räkning under vändningen, varefter förflyttningen framåt på nytt kommando åter vidtager.

c) Vändn. och fortsatt förflyttn. göres i följd utan avbrott. Barnen räkna högt *ett, tu, tre* (momentet för vändningen) samt därefter *ett, tu, ett, tu* för den fortsatta gången framåt.

Gång bakåt med stöd av kamrat.

Jmfr samma övn. 2:dra året sid. 417, dock med den skillnad att förflyttningen sker i kringtåg runt salen under strängt bibehållen gångrytm.

Övergång från vanlig gång till löpning.

Lystringsordet: *löpning* utsäges då vänster fot uttager steget, varefter ytterligare två steg göras (under lystringspausen); kommandoordet *nu!* utsäges då höger fot uttager steget, varefter löpningen börjar med vänster fot.

Övergång från löpn. till vanlig gång.

Kommando: *Vanligt — gå!* Orden utsägas på vänster och höger steg. Efter *gå* uttagas fyra avkortade springsteg, varvid takten spontant på de sista stegen blir långsammare. Det följande (5:te) steget uttages under den för gång vanliga

takten. Barnen räkna övergångs- och första gångsteget högt: *ett, tu,* ***tre,*** *fyr,* ***ett,*** därvid särskilt betonande *tre* (momentet för den största bromsningen vid springstegen) och *ett* (1:sta egentliga gångsteget).

Gång (löpn.) framåt i form av en åtta.

Siffran åtta tänkes utritad från vägg till vägg i salens längdriktning. Barnen följa, gående i flankled och på jämna avstånd från varandra, den första utan att avvika från den givna gånglinjen. Är ledet så långt att den sista icke hunnit passera åttans mittpunkt innan den första återkommit dit, måste den sistnämnda uttaga stegen på stället intill dess att hela ledet passerat.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Föreställa vinden i dess olika styrka.

Den lätta vinden.

Uppställda i flankled förflytta sig barnen med korta, lätta, rytmiska steg på tå framåt med en känsla av att deras kropp är lika lätt som vinden.

Ju *starkare* vinden blir, desto snabbare och lättare »flyga» barnen framåt (småningom övergång från gång till löpning). Den starkaste vinden framställes sålunda att barnen med armarna utåtlyfta och handflatorna vända framåt »flyga» framåt. Huvudet hålles härvid tillbakakastat.

Lärarinnan anger takten under hela leken och bör genom sättet att undervisa och tonfallet i stämman suggerera barnen till att känna och »uppleva» vinden i dess olika grad av styrka. Illusionen av vindens kraft och av den lätthet, med vilken den drar över fält och dungar, ger barnen en känsla av spänstig hållning och kraft parad med lekande lätthet.

Cirkushästar.

Rytmisk övn. i 2×8 t. m.

Barnen föreställa väl dresserade cirkushästar, vilka med liv och grace utföra sina »nummer». Stående i ringuppställning med tillräckligt långt avstånd mellan »hästarna» utföra dessa på de 8 första t. m. 4 ggr den för rashästen karakteristiska skrapningen med hoven — vänster knä lyftes

Lekformer

på 1:sta t. m. mjukt och tillika högt uppåt, varefter benet lugnt sänkes under samtidig föring av foten framåt-nedåt-bakåt i en båge (hästen skrapar lätt med hoven mot marken); på 2:dra t. m. flyttas kroppstyngden över på vänster fot, varefter höger fot på 3:dje och 4:de t. m. utför motsvarande »hovskrapning». I överensstämmelse härmed upprepas skrapningarna på de 4 följande t. m. en gång med vardera foten. Lärarinnan uppmanar barnen att härunder hava rashästens stolta hållning och att utföra sina rörelser med samma »elegans och grace» som denna. Efter de fyra knälyftningarna sätta hästarna på de 7 följande t. m. av i galopp — 7 galoppsteg framåt varvid vänster fot uttager stegen framåt. På det 8:de t. m. göres ett jämfota hopp, vilket möjliggör avstannandet av farten och underlättar fortgången av serien i dess helhet. När serien börjar på nytt, göres första skrapningen med höger fot, likaså hålles höger fot framför vid galoppstegen.

Elefanten.

a) Den åldriga elefanten.

Tvenne barn, stående tätt bakom varandra, föreställa elefanten. Den främre i paret fäller kroppen framåt; armarna, med handflatorna intill varandra, lyftas framåt, föreställande elefantens snabel. Den bakomstående i paret böjer sig framåt och fattar den framförstående om livet. Se bild 429. Vid gången, som sker med långsamma, mjuka och taktfasta steg under eftergift i knäleden, börja båda i paret med samma fot. Elefanten höjer och sänker under förflyttningen snabeln. Sedan leken pågått en stund, byta de framför- och bakomstående plats.



Bild 429.

b) Den unga elefanten.

Varje barn föreställer en elefant. Stående med kroppen framåtfälld hålla barnen ena handen lyft framåt i linje med huvudet samt med handflatan vänd nedåt (snabeln). Den andra handen föres bakåt och föreställer svansen. Se bild 430. Under förflyttningen, som sker med långsamma, trygga steg under stark eftergift i benens leder, hålles kroppen alltjämt något framåtfälld och föres i takt med stegen vaggande från sida till sida. Snabeln föres likaså taktfast uppifrån nedåt eller från sida till sida i stora, avrundade banor.



Bild 430.

Lekformer **Katten går i vått gräs.**

Varje lärarinna har säkert lagt märke till det karakteristiska sätt, på vilket katten rör sig vid ovananförda tillfälle. Den går med tysta, försiktiga steg, lyftande tassarna högt och ofta därvid lätt skakande den lyfta tassen.

Barnen uttaga de tysta stegen under mjuk knäuppböjn. Takten relativt långsam. Kroppen obetydligt framåtlutad. Händerna, som föreställa framtassarna, hållas lyfta framåt och nära bröstkorgens främre sida (lätt kupade händer). Under förflyttningen föras dessa växelvis obetydligt framåt i en bågformig rörelse (motsvarande knäuppböjn.) såsom uttoge de ett steg. För varje »steg» göres en lätt skakningsrörelse med den framåtlyfta tassen (handen). Samma sidas ben och hand följas åt, något som betydligt underlättar utförandet.

Springa med fingerat hopprep.

Om lekar med fingerat hopprep jmfr fria hopp, 3:dje året, sid. 543.

Barnen förflytta sig framåt med kombinerade spring- och hoppsteg (korta skutthopp) svängande repet på sätt, som på sid. 543 angivits. På 1:sta t. m. uttager vänster fot steget; på 2:dra t. m. flyttas den bakre (högra) foten intill den främre eller obetydligt framom densamma. Sedan leken sålunda pågått en stund göres fotombyte, varvid skuttstegen uttagas med höger och efterstegen med vänster fot. Korta och spänstiga hopp under frigjord hållning och med strängt rytmiska ben- och armrörelser eftersträvas. Barnen räkna till en början högt med ljus, »glad» röst *ett! tu!* därvid särskilt betonande *ett* för att framkalla fart och energi vid hoppet.

Stora pendeln.

Förflyttn. framåt under bensvängn. Ledvis med hög kedjefattn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. svänges vänster ben lugnt och jämnt (icke nervöst och knyckigt) framåt så högt det går utan att kroppens lodräta läge och hållning förvanskas, för att omedelbart därpå på 2:dra t. m. lika lugnt och jämnt föras något bakåt (pendlingen fortsättes bakåt). På 3:dje t. m. pendlar benet

åter framåt för att omedelbart efter slutförd pendling framåt fortsätta svängningen tillbaka nedåt. På 4:de t. m., då foten endast är på några cm:s avstånd från golvet, uttages ett kort och tyst steg framåt, varvid hela fotsulan samtidigt berör golvet (foten nedställes sålunda utan vriststräckn.). På de följande 4 t. m. göres motsvarande rörelse med höger ben. Huvudvikten lägges vid att från början inöva jämna, rytmiska benpendlingar med aktivitetscentralen uteslutande i höftleden (pendelns upphängningspunkt). Barnen räkna »mjukt och avrundat» *ett, två, tre, fyr,* eller också beledsagas övningen med ett lugnt och jämnt uttalat *tic-k-tac-k-tic-k-**steg**.* Vid det sist uttalade ordet uttages steget. Senare utföres övningen med fritt hängande armar. Lekformer

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Gång omväxl. med långa och korta steg.

Gång i kringtåg exempelvis med 8 långa steg omväxlande med 8 korta steg. Stegen utföras antingen på hela foten eller på tå. Utan att kroppens hållning försämras eller takten förändras uttaga barnen stegen under hög räkning, därvid skarpare betonande t. m. för de långa stegen. Tempot, som måste vara anpassat efter de långa stegen, bör vara relativt långsamt. Härav följer att de korta stegen också verkligen uttagas korta. Om rösten såsom energitillförande moment jmfr del I, uppl. 1, sid. 295; uppl. 2. sid. 228.

Gång framåt med fyra vanliga steg omväxl. med ett steg med fotombyte.

Rörelserna vid fotombytet så mjuka och glidande som möjligt. Barnen räkna högt *ett, två, tre, fyr, fem och sex.*

Förflyttn. framåt med 4 gångsteg omväxlande med 4 jämfota hopp.

a) — omväxl. med 4 jämfota hopp på stället.

Efter uttagna 4 steg i vanlig gångtakt utföras 4 spänstiga, jämfota hopp på stället i samma takt. Efter de jäm-

Lekformer fota hoppen sker ombyte av fot, så att gångstegen varannan gång börja med vänster och varannan med höger fot.

b) — omväxlande med 4 jämfota hopp framåt.

Hoppen göras korta.

Gång framåt med knäuppböjn. och armsvängn. växelvis framåt-uppåt och nedåt-utåt; handklatsch vid armsvängningen framåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. lyftes knäet mjukt och lätt under det armarna svängas framuppåt med klatsch (i linje med ansiktet); på 2:dra t. m. uttages ett kort steg under det armarna svänga i en jämn, mjuk båge nedåt-utåt (under eller ända till horisontalplanet utåt). På 3:dje och 4:de t. m. göres motsvarande övn. med det andra benet.

Benövningen, som utföres med korta steg, bör äga karaktären av lugn och jämn förflyttn. under god hållning. Takten långsam.

Om armsvängn. med handklatsch och om armsvängn. nedåt-utåt se 3:dje året sid. 81.

Gång på hälarna.

För att isolera rörelsen till benen (undvika fula samrörelser i kroppen) och förhindra den så lätt uppkommande »ankgången», uppmanas barnen att uttaga mycket korta steg med lindrig och snabb knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Hälgången utföres i livlig takt och med kort utdräkt.

Gång omväxl. på häl och tå.

Bestämt antal steg, t. ex. 10, för vartdera gångsättet. Övergången från det ena gångsättet till det andra får icke förändra rytmen eller inverka på kroppens goda hållning (skjuta sätet bakåt vid hälgång är ett fel, som lätt uppkommer). Förflyttningarna ske med korta steg under obetydlig knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Barnen räkna högt, utsägande räkneorden med kort (staccato) betoning.

Gång med knäuppböjn. 3 t. m. ($^3/_4$ takt; valsrytm).

På 1:sta t. m. uttaga barnen med vänster fot ett steg framåt under det höger knä samtidigt lyftes mjukt och lätt

uppåt. På 2:dra och 3:dje t. m. förbliva de i denna ställning (paus). Härefter uttager höger fot steget under vänster knä-uppböjn. o. s. v. Takten lugn och jämn, stegen korta, rörelserna mjuka. Särskilt tillses att vristen icke blir styv och hård vid knäsänkningen. Under pausen iakttages full stillhet.

Gång framåt på tå med nign. på vart 3:dje steg. 3 t. m. ($^3/_4$ takt; masurka.)

Förflyttningen på tå göres i relativt snabb takt och med korta steg. På vart 3:dje steg, i det ögonblick främre foten når golvet, göres en snabb och lätt knäknix (båda knäna deltaga). Knixen med den omedelbart efterföljande knästräckningen sker så snabbt, att gångtakten icke rubbas. Övningen utföres till en början i raka banor, senare parvis med hög kedjefattn. runt salen.

Gång framåt med tåmellansteg.

a) Inledande övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. böjes vänster knä uppåt; på 2:dra t. m. sträckes vänster ben hastigt till tåstödj. framåt (steget så kort, att den tåstödjande fotens häl är i linje med den orubbade fotens tåspets) för att omedelbart åter böjas uppåt (tåspetsen återstudsar från golvet); på 3:dje t. m. uttager vänster fot ett kort steg framåt. Härefter utföres tåmellansteget med höger fot.

b) Så snart barnen kunna utföra den under mom. a) upptagna övningen behärskat, mjukt och rytmiskt, göras tåmellanstegen i *2 t. m.*

På 1:sta t. m. flyttas vänster fot till tåstödj. framåt, varvid knäleden icke hålles fullt uträtad. Den tåstödj. ställningen utgör blott ett genomgångsmoment och kan bäst förliknas vid ett lätt tåslag mot golvet, ty omedelbart efter anslaget återstudsar tåspetsen, benet lyftes och knäet böjes uppåt, till en början högre, senare endast obetydligt. Knälyftningen göres, även den, endast såsom ett kort genomgångsmoment, benet sänkes nämligen omedelbart för att på 2:dra t. m. uttaga ett kort steg framåt. I brist på lämplig musik sjunger lärarinnan eller uttalar räkneorden med sångbar röst: *ett och två och tre och fyr*, utan att särskilt betona någon taktdel.

Gång med eftersteg under knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. 2 t. m.

Förflyttningen, som sker framåt på tå, inövas i frontled med hög kedjefattn. (raka banor). För att uppöva mjuka, rytmiska benrörelser vid förflyttningen göres densamma med knäuppböjning såsom genomgångsmoment. På 1:sta t. m. flyttas vänster fot sålunda under lätt och mjuk knäuppböjning ett kort steg framåt (räkneordet *ett* utsäges under momentet för fotens nedställande). På 2:dra t. m. föres höger ben intill det främre och foten nedställes med tåspetsen omedelbart bakom den främre fotens häl (räkneordet *tu* utsäges i sistnämnda moment). Förflyttningen, vilken bör vara absolut rytmisk, göres en stund i följd med samma fot framför, varefter ombyte sker. Vid inövningen lägges största vikten vid, att benrörelserna göras mjukt och rytmiskt samt att bål och armar, utan motstånd och spänning, på ett naturligt sätt följa rörelserytmen. En god hjälp i detta avseende är, att barnen vid genomgångsmomentet för knäuppböjningen göra en motsvarande genomgångsrörelse med armarna. Denna utföres sålunda att de genom kedjefattningen bundna händerna lindr. lyftas och sänkas i bågformig bana och i takt med knäuppböjningen och fotens nedställande.

Förflyttn. med sidsteg omväxl. med »pannkaksvändning». Rytmisk övn. i 2×4 t. m.

Barnen stå uppställda parvis mot och på ett kort stegs avstånd från varandra. De fatta varandras händer med ringfattn. varvid armarna föras så långt utåt, att endast en lindr. böjn. i armbågsleden kvarstår; händerna hållas något över skulderhöjd. På tillsägelse förflytta sig barnen med två sidsteg åt angiven sida, varefter en gång kringsvängn. med fyra steg på stället göres. Vid denna, som sker i överensstämmelse med lekformen »pannkaksvändning» (se komb. bålövn. sid. 297), göres vändningen åt det håll, vartåt förflyttningen med sidsteg skett. Lärarinnan räknar för sidstegen *ett*, *tu*, *tre*, *fyr*, varvid stegen uttagas på udda talet, det jämna utgör paus; för kringsvängningen räknas *ett — fyr*, varvid fyra steg uttagas. Barnen uppmanas att

efter varje kringsvängning, då serien börjar på nytt, stå på samma avstånd från varandra samt att behålla ringfattningen såsom i utg.

Förflyttn. med galoppsteg.

a) — 4 galoppsteg till sida omväxlande med 4 jämfota hopp på stället under vändn. 180°. Rytmisk övn. i 2×8 t. m. Ringuppställn. med hög kedjefattn.

Efter uttagna 4 galoppsteg åt vänster (medsols) lossa barnen handfattningen och utföra under 4 jämfota hopp på stället helvändn. åt vänster. Barnen, som nu hava ryggen vänd inåt ringen, fatta åter varandras händer och fortsätta med 4 galoppsteg åt höger (fortfarande medsols). Under de 4 följande jämfota hoppen sker helvändn. åt höger. På samma sätt fortgår förflyttningen en stund i följd medsols, varefter densamma på nytt kommando utföres motsols.

b) — 4 galoppsteg till sida omväxl. med två hopp till gren- och grundställn. på stället. Rytmisk övn. i 8 t. m.

Övningen utföres i raka banor till sida och med uppställn. på fyramannaled med hög kedjefattn. Barnen stå på minst ett halvt stegs avstånd från varandra.

c) — 2 galoppsteg framåt med vänster och 2 steg med höger fot framför, omväxl. med 4 låga hoppsteg framåt. 2×4 t. m. Parvis med hög kedjefattn.

Om låga hoppsteg jmfr 1:sta året, sid. 415, mom. a.

d) — 4 galoppsteg till sida omväxl. med ett högt jämfota hopp på stället. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Om uppställn. se mom. b. Efter 4 galoppsteg till sida (4 t. m.) göres på 5:te t. m. ett högt jämfota hopp på stället, fortsatt på 6:te t. m. i ett jämfota nedhopp. Härefter göras galoppstegen till höger.

Tåst. förflyttn. framåt med hoppsteg. Parvis sidmotst. med hög kedjefattn.

a) — omväxlande med stampsteg på stället. Rytmiskt i 8 t. m.

På de 4 första t. m. utföras 2 hoppsteg framåt med hög knäuppböjn.; på 5:te, 6:te och 7:de t. m. göras 3 stampsteg;

på 8:de t. m. stillast. (paus). Vid inövningen av serien börjas hoppstegen alltid med samma fot, senare, då nödig färdighet vunnits, uttaga växelvis vänster och höger fot första steget.

b) — omväxlande med springsteg. Rytmisk övn. i 8 t. m. Efter 4 livliga springsteg framåt göras, för att bromsa farten, de tvenne hoppstegen ytterst korta eller på stället och med hög knäuppböjn.

Förflyttn. framåt med 8 springsteg omväxlande med 8 jämfota hopp på stället under vändn. 360° åt angiven sida. Rytmisk övn. i 2×8 t. m.

Uppställn. på ett led runt salen och med tillräckligt långt avstånd mellan deltagarna. Löpstegen, som uttagas lätt och spänstigt, få icke vara för långa. Efter stegen, som börja med vänster fot, utföras jämfota hopp under småningom skeende vändn. 360° åt vänster, så att barnen först på det 7:de hoppet fullbordat vändningen, varefter ytterligare ett jämfota hopp göres. Härefter börjar serien på nytt, denna gång med höger fot och under vändn. runt åt höger.

Tåst. förflyttn. framåt med polkasteg. $^2/_4$ takt.

Stegen likna dem vid fotombyte. Skillnaden är den, att vid polkasteg göres på 1:sta t. m. ett hopp på båda fötterna. Då tåspetsarna efter hoppet åter beröra golvet är vänster fot litet framom den högra, vilken omedelbart därpå med ett eftersteg flyttas intill den främre (vänstra) fotens häl; på 2:dra t. m. gör vänster fot sitt andra steg framåt. Härefter följer åter ett litet hopp på båda fötterna, varefter höger fot är framför o. s. v. Inövningen sker med korta steg. Fötternas anslag mot golvet lätt, benrörelserna så smidiga och elastiska som möjligt. Bål och armar fullt naturliga och frigjorda. Finnes icke musik att tillgå, sjunga lärarinnan och barnen en livlig polkamelodi eller utsäga räkneorden *ett och tu och tre och fyr* i polkatakt.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Vinkeltåg.

Vid vinkeltåg göres förflyttn. uteslutande i räta banor. Vinkeltågslinjen tänkes, i likhet med kringtågslinjen, dragen runt salen på bestämt avstånd från varje vägg, men skiljer sig från den sistnämnda därigenom, att den vid varje hörn är rätvinklig. Till en början utmärkes vinkeln i hörnen med krita.

a) Vinkeltåg i ett flankled. Se bild 431.

Vid hörnen av salen gör varje barn i tur och ordning tvär vändning (90°) på precis angiven plats och fortsätter gången rakt fram i den nya riktningen. För att kunna bibehålla avstånden i leden utföres gången till en början med korta steg under strängt iakttagande av gångrytmen. Vid vändning 90° åt vänster göres densamma på höger fotblad.

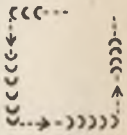


Bild 431.

b) Vinkeltåg i två led.

Uppställn. i ett (två) led.

Då vid varje hörn en tvär vändning måste göras för att vinkeltåget skall kunna utföras rätt (i raka banor) följer, att barnen längs salens kortväggar gå efter varandra på ett led (på ena sidan i orätt nummerföljd), men däremot utmed långväggarna parvis i bredd. Av praktiska skäl utmärkes till en början platsen för vändningen till två led genom tvenne kritstreck i den nya riktningen. Se bild 432.



Bild 432.

Löpning bakåt med stöd av kamrat.

Till en början i raka banor, senare runt salen.

Jmfr samma övn. under gång 2:dra året sid. 417.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lilla pendeln. 2 t. m. Se bild 433.

Förflyttn. framåt med växel fotuppböjn. bakåt och benpendl. framåt.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett kort steg framåt under det höger fot samtidigt lyftes bakåt (böjn. i knäleden). Omedelbart därpå pendlar höger ben framåt så långt att knä-

Lekformer

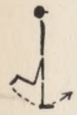


Bild 433.

leden fullt uträtas, vilket inträffar på 2:dra t. m. Under pendlingen, som utföres förnämligast med underbenet, är foten vid banans slut icke högt lyft från golvet. På nästa 1:sta t. m. sänkes höger fot, steget uttages, varvid fotuppböjningen och benpendlingen ske med vänster ben. Övningen utföres i lugn och jämn rytm med undvikande av de knyckiga rörelser, som så lätt uppstå vid knäledens böjning och sträckning. Armarna, ledigt hängande, pendla på ett naturligt sätt framåt och bakåt. Barnen utsäga under förflyttningen *tick-tack*, det förstnämnda ordet vid fotuppböjningen, det senare vid pendlingen. Övas till en början i raka banor på frontled med hög kedjefattning.

Rulla boll.



Bild 434.

Uppställda i flankled löpa barnen framåt runt salen med relativt små steg, för vart 3:dje steg med en lätt benrörelse låtsande med foten skjuta fram en rullande boll. Barnen uppmärksamgöras på att sparkrörelsen med foten måste göras så lågt, att den fingerade bollen icke ens för ett ögonblick lämnar golvet. Se bild 436.

Jätten och hans sonson på vandring.

Barnen stå parvis med handfattning i kringtågsuppställning. Den ena i paret föreställer jätten, den andra hans lilla sonson. Vid vandringen uttager jätten 4 långa steg medan sonsonen under samma tidrymd uttager 8 små steg på tå i dubbelt så hastigt tempo. Lärarinnan och barnen räkna högt *ett två tre — åtta.* Jätten tar ett steg under två t. m., medan sonsonen under samma tid hinner uttaga 2 steg. Självfallet är att ombyte av jätte och sonson äger rum efter det leken fortgått en stund. Leken varieras på så sätt, att jätten under 4 t. m. uttager endast ett steg, medan sonsonen samtidigt utför fyra steg. I sistnämnda fall bör sonsonen gå med minimala steg i mycket snabbt tempo.

Hopprepslek. Fingerat hopprep. Rytmisk övn. i 2×8 t. m.

Jmfr hopp med fingerat hopprep 3:dje året, sid. 543.

Barnen stå uppställda på flankled i kringtågsuppställn. och på tillräckligt långt avstånd från varandra. På de

8 första t. m. löpa barnen framåt under hopp över det svängande repet; på de 8 följande t. m. utföres jämfota hopp på stället under vändn. 360° åt bestämd sida (växelvis höger och vänster). Vändningen sker under fyra svängningar med repet — alltså två hopp för varje svängn.

Riddarlekar till häst.

Gång och löpn. under knäuppböjn. Flera gamla lekar, bekanta under benämningen riddarlekar, kunna upptagas till övning. De hava ett gymnastiskt-pedagogiskt värde såframt de anordnas med tanke på att uppöva egenskaper, som förutsätta mod, behärskning, ett skarpt öga, säker hand etc. Upptagna inom ramen för gångarter tillkommer härtill rytmsinnets övning under gång och löpning. Benens rörelser måste sålunda fortgå absolut precis och taktfast samt fullt oberoende av de till lekövningarna hörande armrörelserna. Såsom exempel anföras följande former. Leken utföres helst efter musik (en taktfast språngmarschmelodi).

a) Riddaren slungar sin lans. Se bild 435.

Uppställn. på ett flankled. Löpn. under knälyftn. runt salen — »ritt kring banan». Vid ritt motsols hålles den fingerade lansen i högra handen färdig till slungning. Handen knuten, lyft ett stycke framåt och något över huvudhöjd, armbågsleden böjd. På tillsägelse slungas under pågående ritt lansen kraftigt i riktning framuppåt mot målet (armen sträckes snabbt framuppåt, fingrarna uträtas), varefter armen omedelbart lugnt sänkes intill sidan. På ny tillsägelse: *till slungning — färdiga!* återtaga barnen utgångsställningen till slungning. Vänster och höger hand övas självfallet lika mycket.

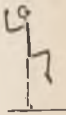


Bild 435.

b) Riddarmålkastning. Ärtpåse.

Barnen stå uppställda vid salens ena kortvägg bakom en utritad startlinje på fyramannaled med dubbelt avstånd mellan leden. Varje barn har en ärtpåse i sin högra (vänstra) hand. På 2 till 3 meters avstånd från startlinjen och parallellt med densamma utritas en ny gränslinje samt på omkr. 1 $^1/_2$ meters avstånd från denna ytterligare en linje. Mitt för varje led och på omkr. ett stegs avstånd från kortväggen mittemot startplatsen uppställes för varje led en elev med ryggen vänd mot de tävlande. Se bild 436. För att

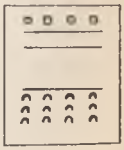


Bild 436.

Lekformer

skydda sig stå de levande måltavlorna med huvudet djupt framåtfällt. På signal av lärarinnan starta de första riddarna i varje led framåt under löpn. med knäuppböjn. Efter sex steg passeras den första linjen, varefter barnen, under fortsatt ritt och innan de passerat följande linje, slunga sin ärtpåse mot den levande måltavlan. Kastet blir »träff» endast i den händelse ärtpåsen berör någon del av »ryggtavlan» (således icke ben, armar eller huvud).

Efter kastet fortsätta riddarna höger (vänster) förbi måltavlorna varefter de vända utåt från salens mitt och, komna till dess hörn, med galoppsteg skynda tillbaka längs långsidorna av salen till uppställningsplatserna. Om möjligt upptaga barnen under ritten vid passerandet av måltavlan var sin ärtpåse; är den däremot utom räckhåll får den bli liggande intill dess att alla riddarna utfört målkastningen. De levande måltavlorna inregistrera huru många fullträffar de fått. För varje riddarlag ges ny startsignal.

Det led, som vid målkastningen erhållit de flesta träffarna, har segrat. För varje ny lekomgång utväljas nya »måltavlor».

Då avståndet mellan de olika gränslinjerna beräknats efter bestämt antal steg böra barnen anpassa steglängden i överensstämmelse härmed. Sålunda beräknas mellan startlinjen och första gränslinjen sex steg, mellan denna och följande tre steg (härunder bör kastet ske). Stegens antal mellan den sistnämnda linjen och måltavlan är beroende både av salens storlek och riddarnas skicklighet.

Sprättlöpning.

Vid sprättlöpn. svänges växelvis vänster och höger ben med sträckt knä snabbt och kraftigt framåt på samma gång som de sträckta armarna växelvis svinga framåt och bakåt (vänster ben och höger arm och tvärtom). Kroppen, som alltjämt hålles i lodplanet, »flyger» vid benkastningen så högt som möjligt uppåt, huvudet tillbakafört, blicken riktad framåt. Se bild 437. Spänstighet, energi och fart bör karakterisera utförandet. Övningen, som sker på frontled, utföres under småningom skeende förflyttn. framåt (raka banor). Då sprättlöpn. är en rätt ansträngande och starkt hjärtuppdrivande övn., bör den fortgå blott en kort stund i följd samt efterföljas av lugnande gång el. dylikt.



Bild 437.

Slå tunnband.

Uppställn. på ett flankled runt salen med tillräckligt avstånd inom ledet. Barnen föreställa sig att envar har ett stort tunnband, med vilket de skola leka den allmänt bekanta tunnbandsleken. Med vänstra handen fasthålles tunnbandet, färdigt till start, den högra omsluter käppen (slagträet) med vars tillhjälp tunnbandet rullas fram. På tillsägelse försätta barnen med vänstra handen det fingerade tunnbandet i rörelse samt börja omedelbart härefter löpa framåt (till en början med små steg och sakta fart) under det de efter bestämda tidsintervaller medelst slag med den fingerade käppen underhålla tunnbandets fart. Löpningen, som helst utföres efter musik — såsom lämpligaste tidsindelning anföres $^3/_4$ el. $^6/_8$ takt — sker, såsom nämnts, runt salen med iakttagande av att avstånden inom ledet bibehållas tillräckligt stora. Under de tre första t. m. (3 steg), med starkaste betoning på 1:sta t. m., utföres slaget med käppen. Handen föres härvid i en båge nedåt (själva slaget) och något framåt-uppåt. På de 3 följande t. m. föres armen åter bakåt i en båge till slagställn. Lekens svårighet ligger i att kunna bibehålla löpningens rytm oaktat kroppen — såsom fallet i verkligheten är — hålles obetydligt vriden (vänd mot tunnbandet). I ögonblicket för slaget (1:sta t. m.) medverkar kroppen genom en lätt fällning framåt och omedelbar resning till att förstärka intrycket av slagets kraft. Härtill kommer ytterligare såsom försvårande omständighet den efter bestämda intervaller återkommande rytmiska armrörelsen. Leken bör därför förberedas omsorgsfullt; detta sker bäst genom att stegen till en början uttagas i relativt långsam gångtakt. Så snart barnen utan svårighet kunna utföra tunnbandsleken under löpning — väl behärska form och rytm — få de utföra första löpsteget — det betonade tidmåttet för slaget — under ett litet hopp.

Regndropparna.

Med tillhjälp av fantasien avbilda barnen medelst dans**steg** regndropparna, som lätt och elastiskt falla till marken. Utföres efter musik i $^3/_4$ takt eller efter räkning i valsrytm (1, 2, 3, 1, 2, 3).

Lekformer

Uppställn. i spridd ordning. Dansstegen utföras på tå i 3 t. m. På 1:sta t. m. göres under hastig, »mjuk» knäuppböjn. ett kort och lätt hopp framåt på vänster fot; omedelbart därpå på 2:dra t. m. ställes höger fot intill den främre; på 3:dje t. m. uttager vänster fot åter ett kort steg — denna gång utan hopp — framåt. Härefter utföres hoppsteget på höger fot o. s. v. Så snart stegen äro inlärda och takten säker, utföras stegen under fri förflyttn. i olika banor, utan och med vändn. under hoppsteget. Längre fram få barnen öva sig att utföra dansstegen under mjuka armrörelser. Armarna lyftas och sänkas i takt med stegen antingen fullt fritt eller på följande sätt: på 1:sta t. m. (vid hoppsteget) lyftas armarna, med armbågs-, hand- och fingerleder lätt och »mjukt» böjda, i riktning framutåt till något över huvudhöjd. På 2:dra och 3:dje t. m. sänkas de åter lika lugnt och jämnt som vid lyftningen.

Bilden av de lätta, klara regndropparnas »dans» suggererar barnen att utföra rörelserna med spänstighet och grace.[1])

Den ystra bäcken.

Rytmisk övn. exempelvis i 12 t. m.

Bäckens lekfulla ysterhet återgives genom *korta, lätta löpsteg under knälyftn.*, dess virvlande över höga, glatta stenar genom *ett hopp på stället under kraftigt avtryck med ena foten.* Såsom exempel på rytmisk indelning kan följande anföras: på de 6 första t. m. utföras de korta löpstegen framåt under knälyftn.; på 7:de t. m. lyftes vänstra knäet och foten sänkes omedelbart till ett kraftigt avtryck varvid kroppen kastas uppåt till ett högt hopp samtidigt som högra knäet hastigt ryckes uppåt; på 8:de t. m. sker nedhoppet på höger fot medan vänster knä samtidigt ryckes uppåt; på 9:de t. m. sänkes vänster fot intill den andra och kroppstyngden överföres på den vänstra; på 10:de, 11:te

[1]) Ovananförda danslek har av förf. upptagits till och med med folkskoleflickor, vilkas utförande av densamma varit rent av förvånansvärt gott. Detta omnämnes blott såsom bevis på bildernas starka suggestiva förmåga att utveckla och frigöra rörelserna från stelhet och tvång. Bilden intresserar, den blir under rörelserna upplevd. Den psykiska stegringen kan ofta på några ögonblick göra större nytta än månaders systematisk träning.

och 12:te t. m. göres ett motsvarande hopp med avtryck börjande på höger fot. Lärarinnan räknar löpstegen ljust och klart staccato, hoppen med inlägg av kraft och koncentration i stämman.

Fjärilar. Efterhärmningsrörelse. 3 t. m.

Barnen löpa framåt med lätta steg (helst efter musik i $^3/_4$ takt), varvid 1:sta t. m. starkare betonas. På detta t. m. uttages steget under ett lätt och kort litet hopp framåt; de två följande stegen göras fullt vanliga. Löpningen försiggår under rytmiska »flygrörelser» med armarna, vilka föreställa fjärilsvingar. Vid utg. till flygn. äro armarna lyfta uppåt till lätt fingerberöring högt över huvudet. Under de 3 första t. m. sänkas armarna yttre vägen mjukt och lätt ned till fingerberöring mot benens yttre sida. På de 3 följande t. m. föras armarna lika mjukt och lätt uppåt tillbaka till utg. Utföres fjärilsleken efter musik lära sig barnen snart att göra rörelserna lätt och graciöst.

Molnen driva för vinden. Rytmisk övn. i 12 t. m.

Barnen stå uppställda på ett led runt salen med tillräckligt långt avstånd från varandra. Med armarna halvt utåt-uppåt i båge (molnets mjukhet och form avbildas) löpa barnen med lätta, tysta steg framåt föreställande moln, vilka drivna av vinden ständigt byta form. På de 3 första t. m. (stegen) göra barnen en mjuk sidböjn. åt vänster (fri form) och på de följande 3 t. m. en liknande åt höger. Under de 6 därpå följande t. m. göres löpningen med kroppen upprätt medan armarna allt fortfarande hållas mjukt utåt-uppåt såsom vid utgångsställningen. Svårigheten ligger i att under löpningen bibehålla fötternas givna gånglinje och att icke förvanska stegens rytm under bålövningarna. Senare, då färdighet vunnits, kan leken försvåras genom att sidböjningarna åt vardera sidan uttagas dubbelt så länge, d. v. s. 6 t. m. vänster, 6 t. m. höger.

Dessa och andra anvisningar givas barnen, men de få för övrigt fullständig frihet att göra övningen efter förgottfinnande, t. ex. under bålför. från sida till sida, under ryggfälln. framåt omväxl. med ryggböjn. bakåt o. s. v. Huvudsaken är, att rytmen bibehålles under löpningen. Finnes

Lekformer

tillgång till musik, är detta ett ypperligt medel att borttaga allt famlande. Barnen glömma sin blyghet och klumpighet och ge sig hän i fantasien, oftast med det bästa resultat. I brist på musik räknar lärarinnan jämnt och lugnt *ett, två, tre — sex, ett, två — sex.*

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Gång med förändring av rytmen.

Från gång i långsam takt ökas densamma småningom till allt snabbare utan att den rytmiska precisionen lider och utan att rörelserna bliva knyckigare och mera nervösa. Barnen måste genom undervisningen tränas att kunna utföra även de snabbaste rörelser utan att dessa på minsta sätt psykiskt irritera eller rubba den andliga jämvikten. Genom egen erfarenhet böra de lära sig att det andliga »hetstempot» blott är till skada för allt precist och energiskt målmedvetet fysiskt arbete.

Lärarinnan räknar takten högt. *Ju långsammare takten är desto kortare är stegens längd, ju snabbare desto längre steg.*[1])

Gång med klackmellansteg. 2 t. m.

På 1:sta t. m. ställes vänster fot under stark fotuppböjning till hälstödj. framåt (så kort steg, att den flyttade fotens häl är ungefär i linje med den orubbade fotens tåspets) för att omedelbart under lindr. knäuppböjning åter lyftas från golvet (hälen återstudsar från golvet), varvid fotleden avslappas. På 2:dra t. m. uttages ett kort steg, varvid hela fotsulan samtidigt berör golvet. Härefter utföres steget med höger fot. Övas till en början i raka banor, senare parvis med hög kedjefattning runt salen.

Gång med tåmellansteg. 2 t. m.

Jmfr samma övn. 3:dje året sid. 431, men med den skillnad, att tåslaget utföres med knäleden uträtad. Efter det-

[1]) Denna viktiga regel är t. v. så gott som fullkomligt förbisedd. Iakttag blott ett kompani soldater, som tvingas att gå i takt efter en långsam sorgmarsch — en rätt så tragikomisk syn. Soldaterna uttaga vid det långsamma marschtempot lika långa steg som vid vanlig marsch och resultatet är att rörelserytmen i hela kroppen är förstörd och att gången blir kantig, ojämn och orytmisk.

samma återstudsar foten omedelbart från golvet; på 2:dra t. m. nedställes foten till ett kort steg framåt, varvid den bakre fotens fasta, jämna avtryck bidrager till att hastigt förskjuta kroppstyngden över på främre foten. Förflyttningen, som göres växelvis med vänster och höger fot, bör hava karaktären av ett jämnt skridande framåt utan att spänstighet och livfullhet vid »tåslagen» gå förlorade.

Gång med klack- och tåmellansteg med knäuppböjn. såsom genomgångsmoment. 3 t. m.

På 1:sta t. m. utföres hälstödj. framåt med omedelbart därpå följande knälyftning; på 2:dra t. m. tåstödj. framåt med motsvarande knälyftning; på 3:dje t. m. uttages ett kort steg. Hälens och tåns beröring med golvet kan förliknas vid lätta ackordslag, ty omedelbart efter nedställandet återstudsar foten från golvet.

Gång med hävn. på tå och lindr. knäuppböjn. 2 t. m. Utföres på frontled med hög kedjefattn.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot ett kort steg framåt; på 2:dra t. m. göres på vänster fot en kraftig hävn. på tå under samtidig lindrig höger knäuppböjn. Härefter uttages steget med höger fot o. s. v. De två tidmåtten övergå småningom så mjukt i varandra att ingen märkbar gräns dem emellan förefinnes.

Gång på tå med växelsteg. 3 jämna t. m.

På 1:sta t. m. uttager vänster fot under obetydlig (knappast märkbar) knäuppböjn. ett kort steg framåt; på 2:dra t. m. flyttas höger fot med tåspetsen intill den främre fotens häl (utan att avvika från sin egen gånglinje); på 3:dje t. m. uttager vänster fot åter ett kort steg framåt under knäuppböjning, vilken göres något högre än den på 1:sta t. m. Härefter uttages 1:sta steget med höger fot o. s. v. Växelstegen, som på sätt och vis redan inövats under 1:sta året (jmfr inledn. till fotombyte, jämna t. m., sid. 416), utföras under 4:de året så lätt och mjukt som möjligt. Armarna hänga ledigt utefter sidorna, kroppen följer benens rörelser utan minsta spänning och onödig aktivitet.

Gång med tretaktssteg.

Efter *ett* längre steg uttagas *två* korta. För att underlätta inövandet utsäger lärarinnan med sjungande tonfall vid stegen ***långt,*** *kort, kort,* därvid med större energi betonande det 1:sta steget. Förflyttningen sker spänstigt på tåbalkarna (hälen obetydligt lyft) utan styvhet i knä- och fotled, kroppens hållning frigjord (kroppen får icke aktivt medverka genom samrörelser, såsom för stark fällning framåt under det långa steget eller vridning från sida till sida etc.); armarna, ledigt hängande, pendla naturligt framåt och bakåt.

Finnes musik att tillgå, utföres gångarten i $^3/_4$ takt, varvid 1:sta taktdelen skarpare betonas (masurkarytm).

Förflyttning framåt med löpsteg omväxlande med jämfota svikthopp bakåt. 2×6 t. m.

Efter 6 lätta löpsteg framåt på tå, vilka steg böra hava karaktären av korta, mjuka glidande skuttsteg, utföras på de 6 följande t. m. jämfota svikthopp bakåt. Under dessa, som göras under kort förflyttn., hålles kroppen väl sträckt utan känsla av spänning.

Förflyttn. framåt med vanliga steg omväxl. med skutthopp. 2×6 t. m.

Serien består av 6 vanliga steg omväxl. med 6 skutthopp.

Jämförda med de vanliga stegen äro skutthoppsstegen betydligt längre. Under kraftigt avtryck med den bakre foten svänges det andra benet hastigt framåt, varefter foten nedställes och steget uttages på fotbladet. Barnen »flyga fram» med god hållning, strängt iakttagande takten, vilken är densamma vid såväl de korta som de långa stegen (takten får icke vara för snabb). Vid de vanliga stegen utsägas räkneorden med högre och ljusare tonklang, vid skutthoppen mera energiskt och markerat.

Förflyttn. med galoppsteg. Parvis motst. med ringfattn.

a) — 4 galoppsteg till sida omväxlande med 4 jämfota hopp under vändn. 180° på stället. 8 t. m.

Barnen stå uppställda parvis mot varandra i famnst. utg. med handfattn. Förflyttningen, som sker medsols, (motsols) utföres under 4 galoppsteg till sida varefter (på

5:te t. m.) handgreppet i främre armparet lossas medan det bakre handparets fattn. bibehålles. Vid helvändningen under jämfota hopp på stället (5:te—8:de t. m.) måste barnen försöka hålla sig nära varandra, så att de på det 8:de t. m. stå med ryggen intill kamratens. I detta moment fatta barnen åter kamratens hand. Galoppstegen fortsättas medsols under det barnen genom kraftig armtänjning alltjämt hålla ryggarna nära varandra. Efter de 4 galoppstegen göres åter helvändn. o. s. v. Sedan övningen fortgått en stund i följd medsols upprepas densamma motsols.

b) — 4 galoppsteg till sida omväxlande med 4 galoppsteg framåt. 8 t. m.

Om utg. se mom. a. Efter 4 galoppsteg till sida lossa barnen på 5:te t. m. det främre armparets handfattning, vända sig framåt och fortsätta omedelbart galoppstegen framåt, början med inre foten. Övningen fortgår en stund i följd åt ena sidan, varefter ombyte av sida sker.

c) — galoppsteg till sida omväxl. med hopp på stället under tåstödj. utåt och invid den stödj. foten. 8 t. m.

Övningen utföres i raka banor till sida och med uppställn. på fyramannaled. Stående på minst ett halvt stegs avstånd från varandra fatta barnen varandras händer med hög kedjefattn. Efter 4 galoppsteg till vänster (4 t. m.) göres på 5:te t. m. ett hopp på höger under vänster tåstödj. utåt; på 6:te t. m. upprepas hoppet på höger fot under vänster tåstödj. invid den högra foten. Kroppstyngden förblir härvid allt fortfarande på höger fot. På 7:de och 8:de t. m. upprepas hoppen. Härefter börjar serien på nytt med galoppsteg till höger.

Förflyttn. med hoppsteg.

a) Förflyttning framåt med 4 löpsteg omväxlande med ett hoppsteg med knäuppböjn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Efter de 4 löpstegen, som börja med vänster fot, utföras på 5:te och 6:te t. m. höga, spänstiga hoppsteg på vänster fot (2 hopp) under höger knäuppböjn. Hoppstegen utföras under minimal förflyttn. Nästa gång börjar serien med höger fot.

b) Förflyttning med 8 löpsteg framåt omväxl. med 4 hoppsteg bakåt under knäuppböjn. 2×8 t. m.

c) Fottåst. hopp på stället under fotskiftn. omväxl. med låga hoppsteg framåt. 2×8 t. m.

Om fottåst. hopp med fotskiftn. se hopp 2:dra året, sid. 528; om låga hoppsteg framåt 1:sta året, sid. 415, mom. a.

Efter 8 fottåst. hopp på stället göras 8 hoppsteg framåt. Barnen uppmanas att varje gång serien begynner på nytt uttaga steget i fottåst. tillräckligt kort.

Polkasteg framåt omväxlande med kringsvängning på stället.

Barnen stå uppställda parvis med hög kedjefattn. Efter 4 polkasteg framåt (4 takter), varvid yttre foten börjar, göres parvis omdansning (med dansfattning) under de 4 följande takterna. Efter omdansningen fortsättas åter polkastegen framåt i samma riktning som tidigare. Efter en stunds förlopp byta barnen i paret plats och dansen börjar på nytt.

Jänkasteg. 2×8 t. m.

Jänkastegen utgöra en kombination av växelsteg och hoppsteg. Efter ett växelsteg framåt (1:sta — 3:dje t. m.) utföres på 4:de t. m. ett hopp på den fot, som sist uttagit steget (främre foten) under det det andra knäet böjes uppåt. Härefter göres på de fyra följande t. m. motsvarande steg och hopp börjande med den andra (lyfta) foten. På de följande 8 t. m. göras 4 hoppsteg framåt. Stegen uttagas relativt korta (i synnerhet hoppstegen), annars förvanskas rytmen och rörelserna bliva klumpiga.

Hävövningar.

1. Övn. för armarnas böjmuskler. (Hängövn.)

A. Kroppstyngden uppbäres delvis av armarna.

B. Kroppstyngden uppbäres helt av armarna.

2. Övn. för armarnas sträckmuskler. (Stödövn.)

A. Kroppstyngden uppbäres delvis av armarna.

B. Kroppstyngden uppbäres helt av armarna.

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

1. Hängövn.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Utförandet av lekformer på redskap kräver självfallet en omsorgsfull inövning av snabba uppställningar vid redskapen, av uppstigning på dessa, av rätta handgrepp med rätt avstånd mellan händerna m. fl. disciplinära och tekniska detaljer, som bidraga att förhindra olycksfall samt främja övningarnas utförande med form och säkerhet. Såsom exempel på dylika förberedande övningar anföras följande:

Kapplöpning. Ribbstol.

Exempel:

a) Uppställn. till övn. på ribbstol.

Barnen ställa snabbt upp sig i grundställn. tätt intill ribbstolarna med ryggen vänd mot desamma.

Lekformer

b) Till motstående framför ribborna.

Händerna omfatta en ribba, på armslängds avstånd, med motfattn. i skulderhöjd (axelbredds avstånd mellan händerna). Vid motfattning omfatta barnen ribban med handflatan vänd mot redskapet, tummarna under och de övriga fingrarna ovanifrån. Bestämt antal barn uppställas på frontled och på så långt avstånd från ribbväggen som utrymmet medgiver. På tecken av lärarinnan springa de med tysta, snabba steg på tå till sin på förhand angivna plats,[1]) och intaga den ovan anförda utg. med god form och under iakttagande av full stillhet. På nytt tecken springa barnen tillbaka till uppställningsplatsen.



Bild 438.

c) Till nigsitt. framför ribborna på armslängds avstånd med motfattn. om ribba i skulderhöjd. Se bild 438.

d) Till hävstående framför ribborna. Händerna omfatta med motfattn. en ribba i skulderhöjd och med så brett avstånd ribbstolen medgiver. Kroppen, lång och rak, nära intill ribbstolen, skuldror och huvud väl tillbakaförda; de utåtförda armbågarna få icke stöda mot ribbväggen. Så tidigt som möjligt måste barnen bibringas uppfattningen om att vid motst. (mothäng., mothävhäng.) med god form bröstet men ej magen bör beröra ribbväggen.

e) Till högtåst. (höghävtåst.) på 1:sta (2 —3 o. s. v.) ribban. Händerna omfatta med motfattn. en ribba i angiven höjd. Barnen inläras att vid stående på ribba (eller annat redskap) stödja endast tåspetsen (icke hålfoten) mot redskapet. Fötterna slutna.

---

[1]) För att undvika tidsförlust vid uppställn. till övn. på redskap — främst vid ribbstol — anvisas vid skolårets början åt varje barn bestämd plats. Då emellertid olika övningar kräva olika stort utrymme böra två former av uppställn. vid ribbstol förefinnas:

a) tät uppställn., vilket innebär, att barnen stå sida vid sida i frontuppställn. framför redskapet utan nämnvärt mellanrum (minst tre barn få plats vid två ribbstolar). Uppställningen i fråga användes vid alla övningar, där händernas avstånd vid fattningen icke behöver överskrida skulderbredd. Såsom exempel på dylika övn. kan anföras: häng. utg. under vilken armarna alltjämt förbliva sträckta.

b) gles uppställn., vilket innebär att varje barn har en hel ribbstol för sig själv. Såsom exempel på övn. som fordra stort utrymme nämnes: hävhäng. utg.

Liknande enkla tävlingsövningar med såväl praktiskt som disciplinärt syfte kunna ytterligare upptagas. Lekformer

Motst. fri förflyttn. uppåt och tillbaka. Ribbstol, bom. etc.

a) Lodrät upp- och nedgång i samma ribbstol. Se bild 439. På kommando vidtar den lodräta förflyttningen, som sker med händer och fötter i vilken ordning som helst. Genom noggrann tillsyn och lämpliga rättelser söker lärarinnan sporra barnen att så snabbt som möjligt på yttersta tåspetsarna flytta sig uppåt och nedåt under iakttagande av att händerna omfatta ribban med ett fast grepp och på minst axelbredds avstånd. Ävenså gälla rättelserna den goda hållningen; kroppen bör under förflyttningarna hållas tätt intill ribbstolen, vilket möjliggöres endast om knän och armbågar hållas väl utåtförda (armbågarna få icke beröra ribbstolen).



Bild 439.

b) Lodrät uppgång, förflyttn. till närmaste ribbstol och därpå omedelbar nedgång.

Jmfr föreg. med den skillnad, att barnen efter uppgången hastigt förflytta sig till närmaste ribbstol (angiven sida), från vilken nedgången sker.

c) Exempel på en lekform, avsedd att förbereda den kända leken »hängnata».

Barnen springa fritt omkring föreställande sig att de äro ute i skog och mark. Ett par av barnen föreställa »björnar» och hålla sig dolda. På tecken av lärarinnan springa dessa fram och förfölja barnen, vilka skyndsamt måste försöka rädda sig genom att *kliva upp på stegar, gärdesgårdar, i träd o. s. v.* (ribbstolar, slingerstegar, bomlinor etc.), hållande sig stadigt fast med händerna (hängande utg.). De som icke hinna undan bliva följande gång björnar. Denna lekform kan varieras på många sätt. Så t. ex. kan gymnastiksalen föreställa *ett skepp i storm.* Barnen stå uppställda nära intill olika redskap (ribbstolar, linor, bommar etc.). Lärarinnan — »kaptenen» — leder leken. För att framkalla illusionen av skeppet i stormen utföra barnen i st. utg. på golv sidböjn. från den ena sidan till den andra, allt större i den mån stormen tillväxer. Vid »kaptenens» utrop: *»Vågorna slå över fartyget, rädda er!»* klänga

Lekformer sig barnen blixtsnabbt fast vid närmaste redskap, där de med händernas och fötternas tillhjälp hålla sig fast, intill dess faran är över.

Spårvagnskonduktören. Ribbstol.

Motst. (till en början på en av de nedersta ribborna) förflyttn. från vänster till höger och tvärtom. Motfattn. i skulder- eller över hjässhöjd. Barnen, som föreställa konduktörer, leka att de förflytta sig längs yttre sidan av en öppen spårvagn, därvid utförande konduktörens åligganden. Händer och fötter flyttas i vilken ordning som helst, huvudsaken är, att armbågarna hållas utåtförda så att de icke beröra ribbväggen, att kroppen med god form hålles lång och rak nära intill ribbväggen samt att förflyttningen sker på tåspetsarna eller fotbladet (icke på hålfoten). Då lärarinnan under lekens gång utropar: »*Biljett*»*!* stannar konduktören (konduktörerna) och hållande sig fast blott med en hand (vid gång åt höger med vänster hand) låtsar denna överräcka biljett åt den fingerade passageraren. Härvid uträtas vänstra armen och »konduktören» gör vändning utåt på fotbladen. (Bild 440.) Lärarinnan: »*Fortsätt!*» Barnen gå vidare. På nytt utrop: »*Hållplats!*» avstannar förflyttningen åter och konduktören, hållande sig fast med en hand och hukande sig ned, låtsar hjälpa passagerarna upp och ned. Leken bör ledas under sträng fordran på ordning och disciplin. Självklart är, att växelsidigheten iakttages.

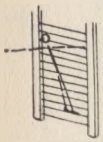


Bild 440.

Bergbestigning. Ribbstol.

Lärarinnan söker framkalla illusion i leken genom att med några ord berätta om alpvandrarna, som under sina färder ofta med fara bestiga de höga bergstopparna.

a) Motst. förflyttn. till sida i sicksack uppåt och nedåt utefter ribbstolarna.

Närmare bestämmelser angivas på förhand. Så t. ex. kunna »alptopparna» (var tredje eller fjärde ribbstol) utmärkas genom partiband eller dylikt. Möjligast god form iakttages. Jmfr sid. 449.

b) Anspring. upplöpn. i ribbstol. Händer och fötter i vilken ordning som helst.

Uppställn. på ordnade frontled på större eller mindre av-

stånd från ribbstolarna; en elev för varje ribbstol. Efter upp- Lekformer
löpning till en bestämd ribba (bergstoppen) ropa barnen högt *hurra!* i det de med handen svänga sin fingerade mössa i luften.

Leken, som fordrar god disciplin, företages självklart först då lärarinnan fullt kan lita på barnens förmåga att »klara sig».

Denna lek kan varieras på olika sätt. Så t. ex. utgör ribbstolen en stege, uppför vilken barnen klättra för att *tvätta fönster, måla en vägg, plocka ned frukt från ett träd* o. s. v. eller klättra de upp för repstegen på en stor *ångare för att avlämna post, eller äntra upp för stormasten för att hålla utkik eller för att klara tågen, som kommit i oordning*, o. s. v., o. s. v. Vid händernas arbete tillgodoses naturligtvis växelsidigheten.

Samma övningar kunna senare utföras även i slingerstege (lodstege), vilken vid »fartygslekarna» försättes i sakta gungning. Vid uppklättring på slingerstege flyttas händer och fötter i vilken ordning som helst. Händernas avstånd så brett stegrutan medgiver, kroppen så nära redskapet som möjligt (knäna utåtförda), huvudet tillbakafört och blicken riktad framåt.

Brandkårsleken. Ribbstol, senare slingerstege (lodstege).

Liknar föregående lek, men fordrar större mod, beslutsamhet och snabbhet.

Undervisningsexempel: Lärarinnan beskriver med några ord de hurtiga brandsoldaterna, som genom sin snabbhet och rådighet ofta utföra beundransvärda räddningsbragder. De måste uppmärksamt iakttaga sin ledare och lyda hans minsta vink.

Uppställn. Barnen (brandsoldaterna) uppställas i ordnade frontled och i bestämd nummerföljd framför ribbstolarna. Avståndet från desamma så långt utrymmet i salen medgiver. Två och två led arbeta tillsammans sålunda, att det främre ledets brandkårsmän rikta slangarna, medan det bakomstående ledets män äro vattenpumpare. *Brandkåren rycker ut.* Efter det brandsignal genom tutning givits, kommenderar brandkårschefen (lärarinnan): *Färdiga!* Alla »man» stå orörliga och med så god och käck hållning som möjligt. *Ryck ut!* Barnen i de två bakom varandra stående leden, av vilka kamraten i det främre ledet föreställer häst och den bakomst. körsven, köra i fyrsprång under sträng ordning till ribbväg-

Lekformer gen; främre ledets »män» kommenderas att snabbt klättra upp för stegarna (bestämd ribbstol till förut angiven höjd), medan det bakomst. ledets »män» stanna på ett par stegs avstånd från ribborna, intaga grenst. utg. och stå färdiga att på tecken vidtaga med arbetet.

Släckningsarbetet i gång. »Pumparna» utföra sitt arbete på sätt som beskrivits sid. 166.



Bild 441.

Slangriktarna uppe på stegarna hålla sig stadigt fast med angiven hand under det de med den andra handen gripa den fingerade vattenslangen, som föres än uppåt, än nedåtutåt o. s. v. Se bild 441. Ombyte av hand sker på tillsägelse. Likaså ombyte av manskap, vilket utföres tyst och snabbt under iakttagande av god ordning. Om undervisning jmfr ovan angivna lek sid. 166.

Leken kan omväxlas på många sätt, huvudsaken är att bevis på mod, beslutsamhet och disciplin kommer till uttryck genom lärarinnans personliga sätt att undervisa.

Såsom exempel på omväxl. kan anföras följande. Leken utföres på slingerstege, vilken försättes i sakta gungning. Barnen föreställa sig härvid att de *släcka elden på ett brinnande fartyg.*

Skölja kläder. Ribbstol.

Ribbstolen föreställer en bro eller dylikt, golvet en bäck, utmärkt med ett kritstreck på omkring en meters eller längre avstånd från ribbstolen. Vid lekens början få barnen göra *»språnget över bäcken»* (jmfr lekform sid. 455). Efter hoppet ställa sig barnen i *sidmotst. utg.* på 2:dra eller 3:dje ribban nedifrån med den ena foten framför den andra. De fasthålla sig stadigt med handen närmast väggen vid en ribba i höfthöjd, färdiga att på tillsägelse böja sig ned och med den fria handen utföra fingerade »sköljningsrörelser» (under livliga sviktrörelser i benens leder svänges den fria armen i så stora rörelsebanor som möjligt framåt och bakåt förbi kroppen). Se bild 442. För att få barnen att sträcka sig så långt utåt som krafterna medgiva, uppmanar lärarinnan dem att skölja kläderna i så djupt vatten som möjligt, kläderna måste bliva riktigt rena. »Sköljningsrörelserna» omväxla med »doppningsrörelser», varvid barnen utföra kraftiga lyftningar och sänkningar av handen under en liten gungning av kroppen upp och ned. »De våta klädesplaggen äro tunga att lyfta



Bild 442.

upp ur vattnet.» Växelsidighet iakttages. Leken kan omväxlas med att barnen få klättra upp i ribbstolen och »*hänga kläderna att torka*» på översta ribban. Lekformer

Olika variationer av leken kunna upptagas, t. ex. genom att barnen i ovan angivna utg. böja sig ned för att *upptaga ett föremål, som fallit i »bäcken»* och vilket ligger på så långt avstånd från stranden (bron), att man ej utan möda kan gripa detsamma. Barnen göra härvid griprörelser med handen. Härvid tvingas barnen att ytterligare huka sig ned för att med handen nå föremålet på »bottnen».

Skutta. Ribbstol. Bild 443.

Högmotst. förflyttn. till sida. 4 t. m.

Barnen stå i slutst. på tåspetsarna på en av de nedersta ribborna. Händerna omfatta en ribba ungefär i pannhöjd och på så brett avstånd ribbstolen medgiver. Kroppen nära intill ribbväggen, huvudet tillbakaförd, armbågarna väl utåtförda. Skall förflyttningen ske åt vänster, flyttas vänster hand på 1:sta t. m. så långt det går utan att fötternas läge förändras över åt vänster (till nästa ribbstol); på 2:dra t. m. flyttas höger hand på axelbredds avstånd från den vänstra; på 3:dje t. m. göres ett hastigt skutt, varvid båda fötterna samtidigt efter ett kort och kraftigt avtryck lossas från ribban och kroppen under armarnas kraftiga medverkan flyttas över åt vänster, mitt för händerna. På 4:de t. m. paus. Barnen uppmanas att under förflyttningen, som till en början sker med fri form, försöka bibehålla minst axelbredds avstånd mellan händerna samt att hålla ben och fötter så tätt slutna, som vore de stadigt fastbundna vid varandra. »Bussig den, vars armbågar under hela övningen icke vidrört ribbstolen och vars ben hållits riktigt väl ihop!» Växelsidigheten vid förflyttningen iakttages självfallet.

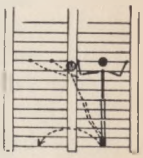


Bild 443.

Åka kälke. Ribbstol, lutande bänk.

I samband med föregående lek eller andra förflyttningar till sida på ribbstol upptages leken »åka kälke». Bänkarna uppvinklas på lämpligt avstånd från varandra och på lämplig höjd emot ribbstolarna. Efter förflyttningen utefter ribbstolarna sätta sig barnen gränsle över bänken och åka nedför densamma med armarna utåtlyfta. Se bild 444.



Bild 444.

Lekformer **Sjömän på det gungande skeppet.** Ribbstol.

Barnen leka att de äro sjömän, som klättrat upp i fartygets vanter — *högmottåst. utg. på en ribba i ungefär knähöjd.* Händerna omfatta med ett stadigt motgrepp en ribba i axelhöjd och på så långt avstånd från varandra som ribbstolen medgiver. Kroppen tätt intill ribbstolen, huvudet väl tillbakafört, armbågarna utåtriktade. Skeppets jämna rullning i vågorna återgives genom växelvisa armsträckningar och böjningar tillbaka till utg. Vid armsträckningarna fälles kroppen utan minsta eftergift i höftlederna och utan att ryggen rundas så långt bakåt, att armarna äro fullt uträtade. I överensstämmelse härmed utföres återgången till utg. Vågrörelsens rytm lugn och jämn. Lärarinnan räknar för varje sträckning långsamt *ett, två*, samt för böjningen *tre, fyra*. Sedan leken fortgått en stund i följd göres halt. Någon glad och uppiggande övn. i st. utg. i samband med sjölivet utföres, t. ex. st. på golv »*hissa och hala*» (se armövn. sid. 54) eller ock kan något litet hopp övas såsom uppiggande mellanrörelse. Härefter vidtager hävövningen på nytt.

Fira sig ned i djupa klyftan. Ribbstol.

Barnen föreställa sig att de med tillhjälp av ett rep fira sig ned i en djup klyfta, t. ex. för att upphämta en bortrövad skatt, som blivit gömd därnere. Klyftan är så djup att barnen, även om de föra huvudet väl bakåt, kunna se blott en strimma av dagsljuset. Stående på ena fotens yttersta tåspets på 4:de — 6:te ribban nedifrån med det andra benet lindrigt bakåtfört omfatta barnen med motfattn. och med så långt avstånd mellan händerna som ribbstolen medgiver, en ribba i pannhöjd. Armbågarna väl utåtförda, kroppen tätt intill ribbstolen, huvudet tillbakafört. Vid nedfirandet sänka sig barnen långsamt till nigsitt. på det stödjande benet, vars knä vrides så mycket utåt, att inre sidan av överben, knä och fot ligga tätt intill ribbstolen. Kroppen glider utefter ribborna, armbågarna så långt utåtförda att dessa icke beröra ribborna så länge armarna äro böjda, huvudet alltjämt väl tillbakafört, skuldrorna sänkta. Se bild 445.



Bild 445.

Lärarinnan »målar» genom tonfärgen i sin stämma det *spännande vid nedfirandet i den mörka klyftan: »Sänk er*

långsamt och försiktigt — — — huh! vad det är mörkt och kallt — — — håll säkert grepp om linan — ser ni ännu ljuset däruppe» o. s. v. Vid återgången hissa sig barnen långsamt och så mycket som möjligt med tillhjälp av armarna åter upp i ljuset, därvid försökande iakttaga god form. Synnerlig vikt lägges vid att barnen vid hävningen draga jämnt med båda händerna — kroppen skall alltjämt bibehållas i lodplanet och axlarna förbliva vågräta. Lärarinnan målar även nu med rösten ansträngningen vid dragningen uppåt. Lekformer

Språnget över klyftan. Golv och ribbstol.

På omkring 1 $^1/_2$ meters avstånd från ribbstolarna dragés med krita ett streck. Rummet mellan strecket och ribbväggen föreställer klyftan, över vilket språnget skall göras. Ribbstolen åter utgör ett träd eller dylikt, vid vilket den djärve hopparen hakar sig fast med händer och fötter. Barnen stå uppställda i vänster gångst. utg. med främre tåspetsen på kritstrecket. Språnget sker på tillsägelse. Efter ett hastigt avtryck med fötterna kastas kroppen framåt och uppåt. Den bakomstående foten svingas så hastigt framåt, att fotfäste på ribban omedelbart kan fås med denna; nästan samtidigt gripa händerna om en ribba i lämplig höjd och sist nedställes den andra foten. Efter slutfört hopp kan leken fortsättas t. ex. genom klivgång till sida och uppåt etc. Vid hopp tillbaka över klyften få barnen fullständigt fritt söka praktisera sig över — något som är lika intresseväckande för barnen som för lärarinnan, vilken sistnämnda är i tillfälle att se den initiativrikedom barn i kraft av fantasien under lek förmå uppvisa. Företagsamhet, mod och krafter växa i hög grad under alla dylika »frihetsögonblick».

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Högmottåst. i ribbstol vändn. under ombyte av handgrepp.[1]) Ribbstol

Inledes i mottåst. på golv.

[1]) Såsom regel gäller att vid hävövningar, som avse skolning av vissa handgrepp och färdigheter utan att rörelsen därjämte förmår giva tillräckligt utvecklande träning åt nödiga muskler, dessa övningar alltid åtföljas av lämpliga häng- eller hoppövningar där ett hävmoment, som utfyller bristen, ingår.

Ribbstol

a) — vändn. 90° till högsidmottåst.

I motst. på en av de lägsta ribborna med motfattn. om ribba i sträckhöjd, se bild 446, mom. a, utföres på kommando vändning 90° på fotbladen, varvid vänstra handen lossar sitt grepp och föres intill sidan. Se bild 446, mom. b. Vändningen, som utföres på fotspetsarna, sker utan omflyttning av fötterna. Kroppen, lång och rak, hålles under vändningen alltjämt nära intill ribbväggen, huvudet väl uppburet, axlarnas plan så vitt möjligt vågrätt (högsidmothalvst. utg.).

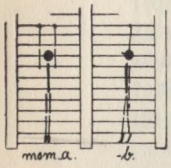


Bild 446.

b) Högsidmottåst. vändn. 180°.

Utg. jmfr mom. a, bild 446. Vändningen sker på tåspetsarna, utan omflyttning av fötterna, sålunda att vid höger sidmotst. vänster hand, i det moment kroppens framsida vändes mot ribbväggen, fattar med motgrepp om ribban nära intill den högra, varefter sistnämnda hand, under fullbordandet av vändningen, lossar sitt grepp och föres intill sidan.

c) Högmottåst. vändn. 180° till st. med ryggen mot ribban. 2 t. m.

Händerna fatta med motgrepp en ribba i hjässhöjd. Se bild 447, mom. a. På 1:sta t. m. föres vänster hand intill den högra och omfattar ribban med frånfattn. (undergrepp), se bild 447, mom. b; på 2:dra t. m. lossar höger hand efter ett kort, energiskt avtryck sitt grepp, omedelbart därpå göres en hastig vändning på tåspetsarna under bålvridning åt höger, höger fot flyttas intill den andra tillstående utg. med ryggen mot redskapet, varvid höger hand omfattar ribban med undergrepp på axelbredds avstånd från den andra handen. Se bild 447, mom. c.

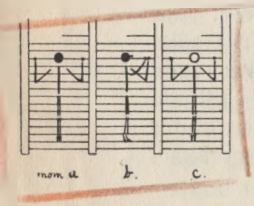


Bild 447.

Högmottåst. handdask mot ribba, bestämt antal ggr med vardera handen. Ribbstol.

Händerna omfatta med motgrepp på axelbredds avstånd en ribba så högt den sträcktåst. utg. medgiver. Ryggen lång och rak, kroppen tätt intill ribbstolen, huvudet uppburet, fötterna slutna. Handdask göres i lugn, jämn takt under strävan att om möjligt med de sträckta fingrarna nå den

närmast högre ribban. Vid handdasken hålles armen väl sträckt, huvudet tillbakafört, bål och axlar alltjämt tätt intill ribbstolen. Rörelsen utföres bestämt antal, exempelvis 4—8, ggr i följd med vänster hand, därefter lika många ggr med höger hand. Ribbstol

Högmothävtåst. svikthopp. Ribbstol.

Se samma övn. mom. c, bundna hopp, 1:sta året, sid. 522.

Högmothängnigsitt. arm- och huvudövningar. Ribbstol.

Från högmottåst. med handfattn. på axelbredds avstånd i ungefär pannhöjd, göres knäböjn. så djupt, att kroppen »hänger» i de fullt sträckta armarna. Knäna, som äro tätt intill ribbstolen, hållas väl utåtvridna, hälarna tillsammans; bålen föres så långt från redskapet, att ryggpelaren kan bibehållas rak och nästan fullt lodrät (svankrygg uppkommer annars mycket lätt); nacken lång, huvudet tillbakafört. I denna utg. utföres:

a) — enkel armböjn. och sträckn. tillbaka till utg. Rytmisk övn. i 3 t. m. Inledes efter kommando.



Bild 448.

På 1:sta t. m. föres vänstra handen till böjställn. utan att utg. eller kroppens avstånd från ribbstolen förändras; på 2:dra t. m. sträckes armen till ett fast grepp om ribban tillbaka till utg. Se bild 448. För att giva barnen nödig stadga och för att säkerställa formen inlägges på 3:dje t. m. en paus. Övningen fortgår en stund i följd med samma hand. För att bibehålla god form i den relativt tröttande utg. måste övningen emellanåt avbrytas. Så t. ex. kommenderas barnen ned till motst. på golv och få utföra ett lämpligt svikthopp el. dylikt, varefter hävövningen på nytt vidtager.

b) — enkel armsänkn. till »fingerslag» mot benets yttre sida och lyftn. tillbaka till utg. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. sänkes armen yttre vägen ned till ett lätt och återstudsande fingerslag mot benets yttre sida; på 2:dra t. m. upprepas omedelbart slaget fortsatt på 3:dje t. m. i armlyftn. uppåt till ett fast grepp om ribban såsom vid utg. På 4:de t. m. förbliva barnen i denna ställning. Jmfr för övrigt mom. a.

c) — huvudvridn. från sida till sida. Rytmiskt.

Låg bom **Fallhäng. utg. och övn. i denna utg.** Bom i skulderhöjd, senare något lägre.

Uppställn. på armslängds avstånd från bommen med ansiktet vänt emot densamma. På kommando omfatta barnen bommen med ett fast grepp och med händerna på minst axelbredds avstånd. På nytt kommando intages fallhängande utg. Genom korta, hastiga, fjädrande steg flyttas fötterna fram under bommen så långt på dess andra sida, att kroppen utsträckt hänger i de lodräta armarna. Är bommen i skulderhöjd, stöda de slutna fötterna med hela sulan mot golvet, är den lägre, beröra endast hälarna detsamma. Bål och ben fullt uträtade, skuldror och bröstkorg såsom vid stående utg., blicken riktad mot redskapet. Se bild 449. Lärarinnan kontrollerar då och då manuellt, att barnen hålla kroppen stadig och väl uträtad. Noga beaktas att bröstkorgen ej fixeras i inspirationsläge. Huvud och hals hållas fullt naturligt såsom i grundställning. Frigjordheten kontrolleras ofta (småkontrollerande rörelser: huvudnickn. o. s. v.). Återgång till stående sker med korta, snabba, fjädrande steg bakåt under armarnas kraftiga medverkan.



Bild 449.

a) — hastig växel fotklappn. (Åskan går.)

Utan att ställningen för övrigt rubbas lyftas fötterna turvis obetydligt från golvet för att omedelbart åter sänkas med ett smällande slag. Benen alltjämt sträckta.

b) — huvudvridn. Bom i skulderhöjd.

Huvudvridningen göres i snabb takt från den ena sidan till den andra, exempelvis under räkning till 10, då ansiktet åter är vänt framåt. Senare efter kommando.

c) — lindr. armböjn. (lindr. hävfallhäng. utg.) Efter kommando 2 t. m. i följd. Bom något över skulderhöjd.

Utan att utg:s form förändras böjas armarna lindrigt för att omedelbart därpå åter sträckas. Vid armböjningen föras armbågarna rakt utåt. Se bild 450. Lärarinnan bör noga övervaka att barnen under hävningen icke fixera bröstkorgen i inspirationsläge. För att underlätta kontrollen räkna barnen högt *ett* för hävningen, *tu* för sänkningen. Om kontroll genom rösten jmfr del I, uppl. 1, sid. 295 och följ.; uppl. 2 sid. 228 och följ.

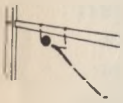


Bild 450.

Motsluttåst. svikthopp (»Titta över muren»). Låg bom

Bom i hjässhöjd. Rytmisk övn. Se bild 451.

Barnen stå uppställda i motsluttåst. utg. i sicksack på båda sidor om bommen samt så nära redskapet, att tåspetsarna äro i linje med dess främre kant. Motfattn. med brett avstånd mellan händerna. Hoppen, som bibehålla karaktären av svikthopp, göras lätta, fjädrande och höga i icke för hastig takt. (Lärarinnan: »Vem kan hoppa så högt, att hon kan se över muren»?) Armarna medverka. Vid armböjningen hållas skuldrorna sänkta och armbågarna väl utåtriktade. Hoppen utföras i lodplanet med rak rygg och god hållning. Lärarinnan räknar med ljus stämma energiskt *ett, ett, ett* eller sjunger en livfull marschmelodi i lämpligt (icke för hastigt) tempo.

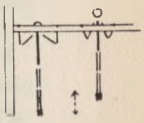


Bild 451.

Inledn. till klättr. I lodlina. Lodlinor

En av gymnastikundervisningens vanskligaste uppgifter är inlärandet av klättring. Det gäller att få barnen att förstå betydelsen av en god utg. särskilt av benens fasta grepp om linan såsom varande den viktigaste faktorn för underlättandet av form och uthållighet. Utan kraftig medverkan av benen blir det nämligen i längden omöjligt att göra handflyttningarna långa och fasta. Självklart är, att även uppövandet av armkraften är nödvändig.

Då det är svårt för små barn att under 1:sta gymnastikåret uppfatta och i praktiken omsätta en mera detaljerad skolning av de nödiga greppen vid klätterställning, uppskjutes denna till ett senare år. Under 1:sta året upptages däremot en del förövningar — lekformer och andra övningar med fri form — vilka avse såväl uppövandet av armkraften som förberedandet av fötternas grepp. Detta förhindrar emellertid icke lärarinnan att, ifall hon har en klass med starka, väl utvecklade barn samt därtill riklig tillgång på linor, redan under 1:sta gymnastikåret upptaga den teoretiska skolningen av formriktiga klättergrepp, vilken skolning egentligen vidtager först andra gymnastikåret, se sid. 472.

Såsom exempel på förberedande skolningsövningar till klättring anföras:

Lodlinor

A. Övningar, där fötterna ej omfatta linan:

a) Sluttåst. framför lodlina med händerna i klättergrepp jämfota svikthopp på stället. Rytmisk övn. i 4 t. m.

I utg. omfattar den övre handen linan ungefär i hjässhöjd, den nedre obetydligt lägre. Kroppen fullt i lodplanet, armbågarna utåtförda, axlar och bröstkorg i normalläge. Utan att händernas grepp förskjutes göres på de tre första t. m. tre jämfota svikthopp, av vilka det tredje utföres med starkare avtryck och under kraftig medverkan av armarna. På 4:de t. m. beröra fötterna åter golvet och serien begynner på nytt. Hoppen fortgå oavvänt i lodplanet (fötterna beröra golvet på samma punkt); armarna medverka så gott som uteslutande vid det tredje hoppet som göres så högt som möjligt. Självklart är, att ombyte av händernas »över- och undergrepp» efter en stunds övning sker.

b) Exempel på lekformer: »Svinga sig över en bäck», »flyga» (se sid. 464) och andra dylika.

B. Övningar, där fötterna omfatta linan:

c) Lekformen »gunga». Bänk och lina.

En bänk placeras på tvären tätt intill linan. Barnen stå uppställda på bänken, varje barn bakom sin lina och med handfattn. om densamma, den övre på något över hjässhöjd. På tecken av lärarinnan göra barnen ett avtryck med fötterna, varigenom linan försättes i svingn. framåt. Vid avtrycket göres en kraftig armhävn. utan att händernas grepp förskjutes, samtidigt lyftas knäna uppåt och fötterna omfatta linan såsom vid klättring (fri form). »Karl den, som orkar häva sig så högt att munnen kommer i höjd med övre handen och som har knäna högt lyfta och nära intill kroppen.» Självklart är, att lärarinnan på förhand givit korta anvisningar om fötternas grepp.[1])

[1]) En god föreställning om fötternas grepp om klätterlinan få barnen om lärarinnan före eller under timmen låter dessa pröva betydelsen av fötternas och knänas (översta delen av underbenet) uppgift för erhållandet av ett *fast* grepp. Hon har för ändamålet några omkring 1 meter långa rep av en klätterlinas tjocklek. Barnen, uppställda på två led, arbeta parvis. Kamraten i första ledet intar sitt. utg. på bänk och försöker anpassa linan på så sätt, att den blir klämd mellan de väl framförda fötternas häl och vrist och mellan knäna. På kommando får den motst. kamraten under lärarinnans höga räkning t. ex.

Vid linans återsvängning bakåt lossas greppet med fötterna och st. utg. på bänken intages. Senare, då större färdighet i det fria klättergreppet vunnits, kunna barnen arbeta parvis sålunda, att den ena stående på golvet bakom bänken genom sakta förskjutning av linan underhåller dess svängning under det den andra oavbrutet intar klätterhäng. utg. Lodlinor

d) Klättring efter förmåga.

Barnen tillåtas att klättra fritt efter förmåga. Härvid söker lärarinnan giva dem goda råd och anvisningar, vilka bliva till nytta vid skolningen av klättring. Sålunda bör t. ex. nedgången vid klättring till en början inläras riktigt. Jmfr skolningen, 2:dra året, sid. 472.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Häng. hålla sig fast endast med tillhjälp av händerna. Ribbstolar, bommar, stegar, linor, stänger etc.

Jmfr liknande lekform (mom. c) i stående på redskapen: sid. 449.

Hopp genom ruta. Slingerstege. Tävlingslek. Se bild 452.

a) Efter kommando.

Barnen stå uppställda mitt för var sin ruta av slingerstegen. Händerna omfatta med motfattn. den övre tvärslån i rutan, genom vilken hoppet skall ske. På tecken av lärarinnan utföra barnen, under hastigt avtryck med fötterna och samtidig kraftig böjning av armarna, ett snabbt och tyst hopp genom stegrutan, varefter händernas grepp lossas och stillast. intages. De av barnen, som snabbast kommit i ställn., hava vunnit. Senare utföres omedelbart efter hoppet hastig helomvändning och hopp tillbaka genom samma ruta eller också flera gånger i följd.

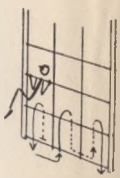


Bild 452.

b) I ström från den ena sidan av stegen till den andra.

Efter varje hopp genom rutan göres helomvändning, varefter förflyttningen fortsättes under hopp genom rutan närmast intill den föregående och på samma sätt stegen

till 5 el. 10 söka genom små dragningsrörelser i repets övre ända få densamma loss från kamratens fotgrepp. Såsom segrare i sitt led räknas den eller de kamrater, som icke under den ovananförda tävlingstiden släppt linan ifrån sig.

Lekformer utför. Leken tages helst såsom tävlingslek mellan två partier. Lärarinnan upptar tiden för de respektive partierna.

I brist på slingerstege kan leken utföras i dubbel bom, den övre ungefär i pannhöjd, den nedre under knähöjd. På golvet utritas gränser motsvarande rutorna i slingerstegen.

Klippa med stora saxen. Ribbstol.



Bild 453.

Mothäng. utg. växelvis bendeln. och slutn. i långsam takt. Se bild 453.

Barnen föreställa sig att benen äro en stor sax, som kan klippa det tjockaste tyg. Saxen klipper skarpt och jämnt. Arbetet är mödosamt. Barnen utsäga under övningen, som försiggår i så stora rörelsebanor som möjligt, långsamt och energiskt *klipp! klipp!* (Röstens färg bör »måla» det tunga arbetet.)

»Löparnisse.» Ribbstol, slingerstege, bom etc.

Mothäng. växel fotuppböjn. bakåt i hastig takt. Fötternas avstånd bör i den häng. utg. vara endast några cm. från golvet. Barnen föreställa sig att de löpa framåt med god fart — växel fotlyftn. bakåt snabbt och lätt — under det händerna bibehålla sitt fasta grepp. Lärarinnan räknar takten. Övn. utföres endast en kort stund i följd. Efter behöriga vilopauser upprepas densamma några ggr.

Kullerbytta. Slingerstege, låg bom.

Jmfr bukövn. sid. 221.

Gå på skidor. Hög bom, vågrät stege med fattn. i en skalm.

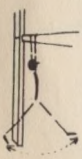


Bild 454.

Mothäng. växel benlyftn. framåt och bakåt. Fri form. Se bild 454.

Barnen föreställa sig att de gå på skidor med långa, glidande steg. Bilden av skidans glidande på snön gör att barnen vid varje benföring instinktivt tänja benen så mycket som möjligt. Takten räknas högt. För att bereda barnen nödig omväxling och vila få de föreställa sig att de åka ned för en backe. Vid lärarinnans utrop: *»backe!»* hoppa barnen hastigt ned till nigst. på golv och utföra små sviktrörelser i benens leder under lindrig bållutning framåt. Händerna, som tänkas hålla i skidstavarna, äro lindrigt framåtförda; de lyftas och sänkas i takt med sviktrörelserna. Vid kommandot: *»halt!»* resa sig barnen till st. utg. Härefter

börjar leken på nytt i häng. utg. Friskhet, fart och rytmisk precision bör uppehållas under leken. Lekformer

Färdas sjöledes från en stad till en annan. Hög bom, vågrät stege med fattn. i en skalm.

Mothäng. handgång till sida med fri form. Redskapet så lågt ställt att fötterna vid hängningen blott äro några cm. från golvet. Då barn med stor förkärlek öva sig på redskap och gärna vilja visa sin »bussighet» och styrka kan ovanstående lekform redan under 1:sta året någongång upptagas. Barnen föreställa ångbåtar, som färdas från en kuststad till en annan. Under bommen (stegen), vid dess mitt, placeras en stol, bomputa eller dylikt föreställande närmaste stad, som skall anlöpas (viloplats). Här göra barnen en snabb helomvändning och fortsätta färden med den andra handen förut.

Undervisningsexempel: Utgångspunkten för resan är Helsingfors, närmaste stad är Ekenäs, slutmålet är Hangö. Lärarinnan: »Få se om någon kommer ända fram utan maskinskada» (fall av redskapet eller mycket dålig form under övningen). Under försök att bibehålla minst axelbredds avstånd mellan händerna förflytta sig barnen, under handgång åt vänster, utefter redskapet till »närmaste stad», där de ett ögonblick stiga av. Barnen stöda härvid fötterna mot (stolen) bomputan samt göra helomvändn., varefter »ångbåten» fortsätter resan — barnen praktisera sig vidare mot slutmålet, denna gång med höger hand före. Vid resans slutmål utritas en fyrkant (landningsbron) inom vilket nedhoppet (avstigningen) sker.

Häng. svinga sig över en bäck. (Djup klyfta etc.) Lodlinor.

Bäcken (klyftan) utritas med krita på golvet sålunda att strecket närmast redskapet är ungefär i linje med detta, det andra på omkring 150—250 cm. avstånd från detsamma. Barnen föreställa sig att de med tillhjälp av en trädgren svinga sig över bäcken (klyftan). Händerna omfatta antingen en eller var sin lodlina. Efter ett kort, snabbt anlopp svinga sig barnen, hängande med fri form (armarna sträckta eller böjda), över de utsatta gränserna. Se bild 455. Senare, då färdighet vunnits, kan leken utföras såsom tävlingslek i partier sålunda, att barnen bestämt antal ggr få svinga sig framåt



Bild 455.

Lekformer

över bäcken och tillbaka till utgångspunkten utan att fötterna vid svingningen beröra golvet. Segrarna i vartdera partiet — de som hela tiden förmått hålla fötterna över »vattenytan» — räknas.

Flyga. I lodlina.

Barnen omfatta med händerna linan ungefär i munhöjd och förflytta sig härefter ett par steg bakåt till »startplatsen». I utg. för starten stå barnen med bestämd fot bakom. Efter ett kort anlopp, varunder händerna hastigt glida uppåt längs linan, svinga barnen hängande i armarna (sträckta eller böjda armar) framåt och bakåt (flyga). För att underhålla farten göra barnen varje gång linan intar lodrätt läge (då foten är närmast golvet) ett lätt avtryck med foten. Avstannandet av farten, vilket göres på tillsägelse, sker genom bromsning med fötterna.

Övningen bör göras försiktigt. Lärarinnan tillåter icke barnen att starkt förstora svingningarna innan hon fullt kan lita på deras förmåga att reda sig.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Vid inövning av *häng. utg.* iakttages att fattningen vid alla övningar, som utföras med armarna fullt sträckta, sker med händerna på skulderbredds avstånd från varandra [1]) (armarna i förlängning av bålens lodplan); vid övningar däremot, där armarna *äro* eller *skola* böjas *(hävställn.)*, fatta händerna på betydligt mer än skulderbredds avstånd, så framt redskapet medgiver den ökade bredden. Regeln gäller för så gott som alla övningar och behöver sålunda icke upprepas vid beskrivningen av de enskilda hävövningarna, utom i det enstaka fall då undantag föreligger såsom t. ex. vid häng. handgång nedåt i ribbstol, där fattningen vid övningens början bör vara större än skulderbredd på grund av benägenheten att under handgången alltför mycket närma händerna varandra.

[1]) Tummen omfattar vid händernas fattn. om möjligt ribban underifrån. Detta må dock ingalunda fordras av barn, som hava svårt att utföra greppet. Särskilt under första gymnastikåret bör huvudvikten läggas på, att barnen få de övriga fyra fingrarnas grepp fast och starkt.

Högmottåst. intagande av mothäng. utg. Ribbstol. Ribbstol

Stående på 2:dra eller 3:dje ribban, med ansiktet mot redskapet, fattar barnet med händerna (insidan vänd mot redskapet) en ribba i sträckhöjd. Greppet fast. Barnen övas att tillräckligt skarpt och kraftigt böja fingrarna vid omfattningen av ribban. På kommando lossas fötterna samtidigt från ribban, varvid kroppen hänger i de sträckta armarna. Kroppen lyft upp mellan skuldrorna, som hållas sänkta, halsen lång, huvudet tillbakaförd, blicken riktad mot ribban, som omfattas av händerna; ben och fötter slutna utan känsla av tyngd och styvhet. Se bild 456.



Bild 456.

Särskilt aktgives på att kroppen i hela sin längd, således också ben och vrister, berör ribbväggen. Förebilden till den *häng. utg.* med god form är kroppens ställning vid en riktigt intagen grundställn.

Häng. utg. göres till en början endast under kort utdräkt omväxlande med högmottåst. utg. *(Häng — ned! Stå!)*

Övningen kan även göras i dubbel bom, varvid avståndet mellan bommarna utgör sträckhöjd.

Högmottåst. (mothäng.) fotuppböjn. Ribbstol. Utg. jmfr föreg. övn.

a) —. Efter kommando 1 t. m. (2 sammanslagna t. m.) i följd.

Vid fotuppböjningen, som till en början sker med slutna knän och fötter, lyftas fötterna, efter ett kort avtryck mot ribban, så högt som möjligt upp mot sätet för att omedelbart åter sänkas till stående utg. Se bild 457. Den allmänna regeln om att vid st. på ribba endast yttersta tåspetsen berör ribban, är vid dylika övningar av största betydelse.



Bild 457.

b) —. Rytmiskt i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres fotuppböjn.; på 2:dra t. m. sänkas fötterna till st. på ribba; på 3:dje t. m. paus i st. Serien upprepas i följd så länge krafter och form det medgiva.

c) —. Efter kommando. 2 t. m.

Då färdighet att utföra mom. a och b med god form vunnits, göres övningen sålunda, att fotuppböjn. sker med knäna skilda och hälarna samlade och under strävan att föra överbenen något från ribbväggen. Se bild 458.



Bild 458.

Ribbstol **Mothäng. fotklappn.** Ribbstol.

a) —. Rytmisk övn. i relativt långsam takt.

Vid övningen beröra fötterna varandra med ett kort, fjädrande slag, för att omedelbart därpå återstudsa. Benen föras efter varje klappning ett gott stycke utåt från varandra. Övningen sker under hög räkning: *ett, ett, ett*, som uttalas spänstigt och väl accentuerat. För att underlätta uppkomsten av spänstiga fotklappningar i lämplig takt och utan spänning i benens leder, få barnen vid första inövningen utföra motsvarande lätta, taktfasta klappningar med händerna i icke för livlig takt. Barnen stå härvid med bålen lindr. framåtfälld och armarna hängande lodrätt nedåt. Förmågan att utföra spänstiga och goda handklappningar erbjuder inga svårigheter och bibringar snart nog barnen en rätt uppfattning om huru motsvarande rörelser med benen böra utföras. Jmfr del I, kontrollrörelser. Om betydelsen av armrörelser, som avse att avbilda motsvarande benrörelser uppl. 1, sid. 279 d; uppl. 2, sid. 216.

b) —. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göras 2 lätta, fjädrande fotklappningar såsom i mom. a, omedelbart efter det andra slaget föras benen på 3:dje t. m. kraftigt utåt (bendelning); på 4:de t. m. förbliva barnen i sistnämnda ställning (paus). Vid bendelningen tillses att fötterna icke avlägsnas från ribbväggen mer än nödvändigt är samt att bålen hålles häng. fullt i lodplanet och väl uppburen mellan armarna.

Mothäng. huvudböjn. bakåt. Ribbstol.

a) —. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd. Fri form.

Huvudböjningen göres i lugn, jämn takt (förebild: gungan). Barnen uppmanas att hålla nacken lång och försöka undvika att skjuta fram hakan. På bestämt tidmått, t. ex. vid 3:dje huvudböjningen, avstannar rörelsen och ställningen kontrolleras. Sträckningen göres på nytt kommando. Hög räkning: *ett och tu och* ***tre.*** Räkneorden utsägas vid böjningen, ordet *och* vid sträckningen.

b) — under bendelning. Efter kommando, senare rytmiskt. Under kraftig bendelning och under försök att

sträcka bål och hals föra barnen huvudet bakåt utan att hakan skjutes fram. Vid rytmiskt utförande bör takten vara lugn och jämn (helst $^2/_4$ takt). Ribbstol

c) — under fotuppböjn. Om fotuppböjn. se sid. 465.

Högspännst. intagande av hängande utg. Ribbstol.

I den högmottåst. utg. med fattn. om översta ribban göres vändning 180° till spännst. på sätt sid. 455 angivits. På kommando lossas fötterna från ribban och kroppen hänger i armarna. Härvid iakttages den för häng. utg. givna formen: lång hals, hakan något indragen, ryggen uträtad o. s. v. Se bild 459.



Bild 459.

Häng.[1]) fotklappn.; bendeln. Ribbstol.

Jmfr motsv. övningar i mothäng. utg. samma år.

2. Stödövningar.

Övningar, vilka kunde hänföras under ovanstående rubrik, äro under de första gymnastikåren så pass mångtecknade, att intet skäl förefinnes för deras upptagande såsom självständiga hävövningar. Vi återfinna dem främst *i bukövningar och stödhopp, där kroppstyngden delvis eller under några ögonblick helt upphäres av armarna.* Jmfr bukövn. i *fyrfotasitt., knäfyrfotast., fyrfotast. och stupfall. med sätet högt.* Jmfr vidare bundna hopp: *stödhopp.*

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

1. Hängövningar.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Skutta.

Högmottåst. lodrät jämfota förflyttn. uppåt och nedåt. 2 t. m. Ribbstol.

[1]) Terminologien *häng.* användes alltid då frågan är om häng. med ryggen vänd mot ribbstolen. Så snart ansiktet är vänt mot redskapet säges *mothäng.*

Lekformer

Händerna omfatta med motfattn. en ribba något över hjässhöjd. På 1:sta t. m. flyttas båda händerna samtidigt en ribba uppåt; på 2:dra t. m. göres ett fjädrande avtryck med fötterna, varvid kroppen med armarnas tillhjälp flyttas upp till stående på närmaste ribba ovanom. Förflyttningen fortsättes uppåt efter räkning. Nedgången sker i analogi med uppgången eller fritt.

Gökklockan.

Högmothävhäng. växel fotklappning mot ribba omväxlande med högmothävtåst. knäböjn. och sträckn. Ribbstol.

Klockan går: I den högmothävtåst. utg. omfatta barnen en ribba i axelhöjd och med händerna på så långt avstånd från varandra som ribbstolen det medgiver. Om kroppshållningen jmfr 1:sta året, sid. 454, lekform »fira sig ned i djupa klyftan». På tillsägelsen »*klockan går*» lossas fötterna från ribban och i den hävhäng. utg. utföra barnen små lätta växelvisa slag med fötterna mot ribban, medan armarna alltjämt hållas i stark hävställning. Barnen utsäga ljust och lätt *tick — tack — tick — tack*. Denna övn. fortgår blott en liten stund i följd, varefter barnen på tillsägelse åter intaga hävtåst. på ribba såsom vid utg. På tillropet »*klockan slår — tre!*» (4, 5, 6, o. s. v.) utföra barnen i långsamt tempo växelvis knäböjn. till motnigsitt. och sträckn. tillbaka till hävtåst. samtidigt som de med rösten i sjungande ton utsäga *kuck* (knäböjn.) — ***kuuu*** (knästräckn.), *kuck* — ***kuuu***, *kuck* — ***kuuu***. Om högmottåst. knäböjn. till högmothängnigsitt. jmfr 1:sta året sid., 457

Hoppa bräda.

Mothävst. vid bom hopp till motnigst. Bom i hjässhöjd. Barnen utföra leken parvis sålunda att den ena i paret står på ena sidan om bommen och den andra snett emot henne på den andra sidan, fötterna i linje med redskapets främre kant. Händerna omfatta bommen med motfattn. på över axelbredds avstånd. Den ena kamraten böjer, utan att förflytta fötterna, knäna så djupt att armarna bliva sträckta, den andra häver sig på tå. Från denna utg. börja barnen på tillsägelse »hoppa bräda» i det de växelvis hoppa



Bild 460.

Lekformer

så högt som möjligt och böja knäna så djupt som uti utg. angivits. (Se bild 460, mom. a och b.) »Hjälp väl till med armarna, så flyga ni högt!» Takten relativt långsam. För varje hopp uppåt utropa barnen ett friskt: *hej!*

Hissa ett tungt stenblock. Bom i ungefär pannhöjd.

Uppställn. framför bommen med tåspetsarna lodrätt under dess främre kant, händerna omfatta redskapet med motfattn. på över axelbredds avstånd, knäna böjas så djupt att kroppen hänger i de sträckta armarna. För att i mesta möjliga mån undvika svankrygg hållas knäna vid böjningen slutna eller endast obetydligt utåtförda; hälarna lyfta och huvudet väl tillbakafört. Se bild 461. Kroppen föreställer det tunga stenblocket, som med armkraft skall hissas upp. På tillsägelse — *nu!* vidtar »hissandet». Under det att fötterna hållas orubbade kvar på golvet häva sig barnen, så mycket som möjligt med armarnas tillhjälp, upp till hävst. utg. För att framkalla illusionen av möda och tvinga barnen att »taga duktigt i med armarna», räknar lärarinnan långsamt och inläggande i stämman ett uttryck av allt starkare ansträngning (tempot förlångsammas och stämmans styrka växer): *ett, två, tre,* ***fyr*** o. s. v. intill t. ex. ***tio,*** då »stenblocket» är upplyft till önskad höjd. Vid hävningen hållas armbågarna väl utåtförda, ryggen rak, huvudet tillbakafört. Lärarinnan bör noga tillse att hävningen icke göres under samrörelser i bålen (svank- och kutrygg), »stenblocket är tungt och orörligt».



Bild 461.

Om bommarnas antal icke räcker till för samtliga barn, deltaga de för tillfället lediga i leken såsom »arbetsmän» på vilka det ankommer att »hala» upp det tunga stenblocket. För ändamålet ställa de sistnämnda upp sig framför sin kamrat vid bommen och på några stegs avstånd ifrån henne. »Arbetarna» göra — följande lärarinnans räkning — långsam knäböjn. till nigsitt. och utföra samtidigt med händerna — vilka föras förbi varandra — växelvisa långsamma, kraftiga halningsrörelser. »Arbetarna» deltaga med lärarinnan i räknandet, liksom hon med stämman målande den alltmer ökade ansträngningen. Först då blocket är fullt upphissat hava de nått nigsitt. utg. Se bild 462. Om halningsrörelser jmfr armövn. 1:sta året, sid. 54.



Bild 462.

Lekformer **Trögdjursgång.** Bom i skulderhöjd.

Stående vid ändan av bommen med vänster sida mot densamma fatta barnen med vänster hand frånsidan av bommen ungefär i linje med huvudet och med högra armen ett stycke framför den vänstra bommens framsida. Benen svängas upp över bommen till hängning i knävecken under stark böjning i höft- och knäleder, underbenen ligga över bommen med fötterna korsvis lagda över varandra. Bålen, väl uträtad, hålles rakt under och med bröstet nära intill redskapet, armarna böjda, huvudet tillbakafört. Se bild 463. Vid förflyttningen bakåt föres växelvis höger och vänster hand förbi varandra, medan benen, utan att ändra grepp och med bibehållen spetsig vinkel i höft- och knäleder, glida utefter bommen.



Bild 463.

St. lodrät klivgång uppåt och nedåt med fri form. Lodslingerstege.

Stående framför var sin ruta kliva barnen snabbt uppför lodstegen med händer och fötter i vilken ordning som helst. Formen fri förutom att kroppen hålles nära intill redskapet. För att lyckas häri uppmanas barnen att utföra klivgången med fötterna åtskilda (grenst.). Händerna fatta självklart så långt från varandra, som stegrutans bredd medgiver. Fasta, säkra grepp. Tävlan om vem som kommer först upp. Nedgången sker i överensstämmelse med uppgången.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ribbstol **Högmothänghalvnigsitt. huvud- och armövn.** Ribbstol.

Jmfr samma utg. tagen såsom lekform: »Fira sig ned i djupa klyftan» sid. 454, bild 445. Såväl utg. som övn. i densamma böra nu utföras med god form.

a) — huvudböjn. bakåt.

Efter kommando och rytmiskt bestämt antal ggr, stanna med huvudet bakåtböjt.

Nacken lång, hakan om möjligt stilla.

b) — huvudvridn.

Efter kommando och rytmiskt bestämt antal ggr.

c) — armböjn. till högmothävhalvst. Efter kommando.

Ribbstol

d) — små sviktrörelser. Rytmisk övn.

Sedan utg. intagits, flyttas på tillsägelse vänster och höger hand två ribbor lägre utan att kroppen sänkes eller utg. för övrigt förvanskas. Armarnas utg. blir sålunda lindr. hävställn. I denna utg. utföres på tillsägelse små sviktrörelser i det stödjande benets leder under motsvarande rörelser i armarnas leder (knästräckn. och böjn. under armböjn. och sträckn.). Övningen, som är rätt ansträngande, får icke fortgå länge i följd, formen förvanskas nämligen mycket lätt.

Fallhäng. utg. och övningar i denna utg. Bom i brösthöjd.

a) Fallhäng. utg. intagen genom hopp.

Sedan händerna fattat bommen på armslängds avstånd och med motgrepp, intages på kommando utg. till fallhäng. genom hopp. Efter ett kort avtryck kastas båda fötterna samtidigt framåt, varvid de böjda armarna kraftigt medverka. På samma gång fötterna åter beröra golvet uträtas de böjda armarna. Jmfr för övrigt fallhäng. 1:sta året, sid. 458.

b) — enkel knäuppböjn. Efter kommando, senare rytmiskt.

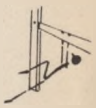


Bild 464.

Utan att utgångsställningens form förvanskas lyftes knäet så högt som möjligt rakt uppåt. Se bild 464. Då barnen uppnått färdighet i att vid knäuppböjningen bibehålla god och säker form, kan övningen utföras rytmiskt med samma ben några ggr i följd. För varje rörelsemoment räknas »*ett två*». Om knäuppböjningen utföres t. ex. 5 ggr i följd, stanna barnen på *nie* med knäet högt uppåtböjt.

c) — enkel benlyftn. Efter kommando 2 t. m. i följd; senare rytmiskt i 3 t. m. några ggr i följd med samma ben.

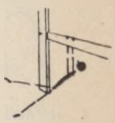


Bild 465.

Vid benlyftningen, som sker med sträckt knäled, lyftes benet på 1:sta t. m., utan förnimmelse av tyngd och spänning, uppåt för att på 2:dra t. m. lugnt och tyst ställas tillbaka till utg. Se bild 465.

När övningen utföres rytmiskt räknas för benlyftningen *ett*, för bensänkningen *två;* på *tre* insättes en paus i utg. Serien upprepas några ggr i följd med samma ben. Innan växling av ben sker, beredas barnen nödig vila och omväxling

Låg bom

t. ex. genom mottåst. svikthopp (händerna omfatta i den st. utg. bommen med motfattn.).

d) — huvudböjn. bakåt (huvudgungn.) i korta rörelsebanor. Huvudböjningen sker med lång nacke. Bilden av en gungas lätta, jämna svängning kan med största fördel användas; barnen uppfatta snart, att det väsentliga ligger däri, att huvudet, utan spänning i halsen, sänkes och höjes mjukt, lugnt och jämnt.



Bild 466.

e) — armböjn. (hävfallhäng. utg.). Se bild 466.

Efter kommando.

Armarna böjas långsamt och med armbågarna väl utåtförda så mycket som möjligt utan att fötterna dragas närmare redskapet. Kroppen lyftes härvid så nära intill bommen som krafterna medgiva utan att hållningen på minsta sätt förloras. Vid undervisningen inskärpes nödvändigheten av att kroppen under armhävn. hålles fullt passiv. På kommando sänkes kroppen långsamt, under eftergift i armlederna, tillbaka till utg. I fallhävhängande utg. kontrolleras ofta halsens frigjordhet. (Jmfr småkontrollerande rörelser del I, uppl. 1, sid. 302; uppl. 2 sid. 233.)

f) — armböjn. och sträckning. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd, stanna i hävfallhäng. utg.

För att icke formen skall förvanskas eller barnen bliva för trötta utföras blott få, t. ex. tre hävningar i följd. Barnen räkna för hävningarna och sänkningarna högt: ***ett*** — *tu*, ***tre*** — *fyr*, ***fem!*** varvid de stanna i hävfallhäng. utg., vilken utg. kontrolleras av lärarinnan. Takten lugn och jämn.

Mottåst. svikthopp vid bom under armböjn., vart tredje hopp högre. Bom i något över hjässhöjd.

Jmfr liknande övn. 1:sta året, sid. 459, bild 451, med den skillnad, att vart tredje hopp göres under kraftigare avtryck och under starkare medverkan av armarna.

Lodlinor

Inledn. till klättr.[1]) I lodlina.

Jmfr 1:sta året, mom. a—d, sid. 459—461.

e) Skolning av handflyttningen.

[1]) Såsom allmän regel bör gälla, att närhelst systematisk skolning av klättring förekommer, barnen dessutom böra tillåtas att klättra fritt efter förmåga.

Lodlinor

Stående framför lodlinan fatta barnen på kommando densamma med vänster hand i hjässhöjd och med höger hand obetydligt nedanför. Kroppens hållning såsom vid grundställning med skuldrorna sänkta och huvudet tillbakafört. På nytt kommando utföres handflyttn. med fasta, korta tag nedåt utefter lodlinan under samtidig knäböjn. till nigsitt. och på samma sätt uppåt under knästräckn.

För att från början öva handflyttningarna i överensstämmelse med dem, som komma till användning vid klättring uppåt, göras desamma såväl nedåt som tillbaka uppåt i *tre* tag. I förstnämnda fall lossar den övre handen först sitt grepp, varefter den flyttas ett stycke nedanom den andra o. s. v. Vid 3:dje handflyttningen äro knäna böjda till nigsitt. Handflyttningen uppåt börjar med undre handen, som fattar ett stycke ovanom den andra. Vid 3:dje handflyttningen har stående utg. åter uppnåtts.

f) Skolning av greppet med fötterna:

1) *St. utg. på golv med hjälp av kamrat.* Den klättrande intar st. utg. på golv och omfattar med händerna linan på sätt som mom. b, 1:sta året, angiver. Den hjälpande kamraten står i sidmotst. på rörelsetagarens vänstra sida. På kommando lyfter den klättrande vänstra knäet så högt som möjligt med underbenet framåtfört (»foten långt fram»). Hjälparen för sin högra arm under det lyfta knäet och omfattar med handen linan, på detta sätt givande rörelsetagaren ett så kraftigt stöd som möjligt. Lodlinan berör i den krokhalvst. utg. insidan av rörelsetagarens knä och utsidan av hennes vrist (»fånga linan»). Linans glidning förhindras genom att hjälparen med den högra, under knäet förda handen alltjämt fasthåller linan och fixerar den mot det lyfta knäet; med sin vänstra hand lagd över rörelsetagarens vrist förhindrar den hjälpande kamraten linans förskjutning från foten. Se bild 467. Sedan denna ställning noggrant kontrollerats, lyfter den klättrande på nytt kommando sitt högra ben upp framför det vänstra under det att kroppen med tillhjälp av armarna, utan att händerna förflyttas, häves så högt att armarna bliva starkt böjda. Vid denna lyftn. uppmanas den hjälpande att försöka giva ett så stadigt stöd, att den klättrande icke kan sänka det lyfta, vänstra knäet (något som vill ske automatiskt). I det ögonblick den



Bild 467.

Lodlinor

klättrande lyfter upp sin fot för att med yttre sidan av häl och underben trycka linan mot den andra, släpper hjälparen sitt grepp om foten (stödet för överbenet bibehålles). Fötternas fasta grepp möjliggöres sålunda genom att linan hålles klämd mellan de väl framåtförda fötternas häl och vrist och mellan de båda högt lyfta knäna. Överkroppen rak, huvudet väl tillbakafört, skuldrorna sänkta, armarna så kraftigt böjda att övre handen kommer ungefär i munhöjd. Ställningen benämnes klätterhäng. Se bild 468.



Bild 468.

Vid återgången till grundställning sänkas fötterna långsamt och behärskat till st. utg. varvid händerna lossa sitt grepp och barnen stanna i stillast. utg. på golv. Växelsidigheten vid fötternas grepp tillgodoses. Härvid iakttages att, när vänster hand vid utg. till klättring är överst, linan omfattas med höger ben framför och tvärtom.

2) *Tvärsitt. utg. på bänk, intagande av klätterhäng. utg.* Bänk och lina.

En tvärställd bänk placeras obetydligt bakom linorna. Varje barn intar tvärsitt. utg. bakom sin lina och omfattar densamma med händerna något över hjässhöjd (bestämd hand ovanför). Med knäna högt uppdragna fånga barnen linan till ett fast grepp mellan fötterna och de väl sammantryckta knäna. Jmfr mom. f, 1. På lärarinnans tillsägelse »*upp*» häva barnen sig kraftigt till häng. på böjda armar utan att fötternas och knänas grepp om linan förskjutes. I sagda moment råkar linan i sakta svängning, under vilken barnen försöka hålla sig så högt uppe, att varken sätet eller fötterna vid linans svängningar beröra bänken. Senare, då större färdighet vunnits, kunna barnen arbeta parvis sålunda, att den ena stående på golvet bakom bänken genom en sakta förskjutning av linan underhåller dess svängning, under det att den andra oavbrutet intar så god klätterställning som möjligt.

Efter en tids övning kan den ovananförda skolningen utföras *parvis i st. utg. på golv.* Efter det den ena i paret intagit klätterhäng. utg. med bestämd hand och fot framför, försättes lodlinan i sakta gungning av den bakomstående kamraten. Vid rörelsens upphörande griper hjälparen på tillsägelse om linan samt avstannar farten, varefter rörelsetagaren på tillsägelse intar grundställning.

Nämnda skolning kan även utföras utan hjälp av kamrat. Barnen stå uppställda på en bänk, vilken placerats på tvären tätt intill linorna. Varje barn omfattar sin lina och fångar den med bestämd fot. Efter ett avtryck med den stödjande foten lyftes densamma till ett stadigt klättergrepp. Linan har genom avtrycket med foten försatts i lätt svingning. Barnen försöka under svingningarna så länge som möjligt hålla sig i klätterställning med bästa möjliga form. Lodlinor

g) St. hopp upp till klätterhäng. utg. så högt som möjligt. Tävlingsform. Efter kommando.

Under strävan att komma så högt upp i linan som möjligt göres på kommando i st. utg. framför linan ett spänstigt hopp upp till klätterhängande. Tävlan gäller vem som fått sina fötter högst från golvet. På kommando göres ett hastigt hopp tillbaka ned.

h) Klätterhäng. handflyttn. nedåt.

Sedan utg. från st. intagits utföres på tillsägelse växelhandflyttn. nedåt. Händerna föras förbi varandra med korta tag, medan benen alltjämt bibehålla sitt grepp med knäna högt uppvinklade mot bålen och underbenen förda något framåt. Handflyttningen fortgår efter räkning intill dess att sätet berör golvet, då fötterna lossa sitt grepp och stående utg. intages.

i) Klättring uppåt efter förmåga, nedgång med bestämd form.

Vid nedgången flyttas händerna växelvis förbi varandra med långa, lugna tag, medan benen, alltjämt med knäna starkt uppvinklade och underbenen förda något framåt, glida utefter linan. Kroppen hålles ett gott stycke från linan, som löper mellan knän, underben och fötter. Hållningen för övrigt oförändrad. Se bild 468.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Cykla, trampa vatten, automobilhjulet. Ribbstol. Häng. utg. Jmfr bukövn. 2:dra året sid. 231.

Springa uppför trapporna och åka ned i hiss. Ribbstol. Barnen stå uppställda på led, ett barn framför var ribbstol. Den sista ribbstolen i ribbväggen lämnas fri. På tillsägelse

Lekformer flytta sig barnen med tillhjälp av händer och fötter hastigt uppåt tills händerna nå den översta ribban *(fri förflyttn. uppåt,* jmfr 1:sta året, sid. 449). På ny tillsägelse »stiga barnen in i hissen» — de förflytta sig hastigt till närmaste ribbstol (åt den lediga ribbstolens sida) och omfatta med motgrepp den översta ribban i denna med så långt avstånd mellan händerna som möjligt. *Hissen i gång:* På tecken av lärarinnan lossa barnen snabbt fötterna från ribban och flytta i häng. ställning *lugnt* och *behärskat* händerna nedåt ribba för ribba till st. på golv. Handflyttningen sker till en början fritt, blott med angivande av vilken hand som börjar. Senare utföres handflyttningen med bestämd form sålunda, att den vänstra handen griper om den närmast lägre ribban, den andra flyttas till samma ribba o. s. v. På samma sätt fortgår förflyttningen ända ned. Följande gång börjar leken med den högra handen först.

Löparnisse. Mothävhäng. växel fotuppböjn. bakåt. Ribbstol, slingerstege, bom.

Jmfr samma lekform 1:sta året, sid. 462, men med den skillnad, att armarna äro böjda till hävhäng. Övningen utföres med god form.

Atlantångare. Vågrät stege.

Underhäng. handgång framåt (*bakåt*) med fri form. Händerna fatta om var sin skalm mitt emot varandra med yttergrepp (handflatorna vända mot stegskalmarnas yttre sida). Se bild 480, sid. 491.

Barnen föreställa ångare, som göra den långa färden över Atlanten. Sedan hängande utg. intagits utföres handgången utefter redskapet med korta, fasta tag. Formen fri, dock med fordran på att förflyttningen sker med lika långa tag med båda händerna, vilka växelvis föras ett kort stycke förbi varandra. Redskapet så pass lågt ställt att de barn, som icke kunna fullfölja handgången, lätt kunna hoppa ned. Anordningarna vid upp- och nedgång till och från redskapet göras med tanke på minsta tidsförlust och utan att »stagnation» uppstår i »trafiken»; ångarna följa varandra med korta mellanrum.

Då barnen förmå utföra handgången någorlunda säkert och »formriktigt» kan leken försvåras på följande för dem intresse-

väckande sätt. »*Postängare.*» I den hängande utg. placeras en ärtpåse eller dylikt, föreställande postsäcken, mellan rörelsetagarens fötter. Barnen försöka utföra ovan anförda handgång utan att tappa »posten i havet». Lekformer

Barnen kunna även delas i två grupper, vilka sinsemellan tävla om vilkendera som fått flere postsäckar lyckligt i land.

Flygn. under helvändn. Lodlina.

Utg. såsom vid motsv. rörelse 1:sta året sid. 464 angivits. Vid anloppet göra barnen ett kort och kraftigt avtryck med den fot, som sist uttager steget och svinga sig framåt, hängande på böjda armar. Under flykten i luften göres helvändning, därefter anlopp och svingn. tillbaka. Till en början sker vändningen efter fritt val åt vänster eller höger, senare åt bestämd sida, varvid iakttages, att då vänster hand vid fattningen är överst, göres vändning åt höger och tvärtom. Barnen tillsägas att göra anloppsstegen i fullt raka banor för undvikande av sammanstötningar med sidokamraterna.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sträckmottåst. (mottåst.) hopp till mothäng. utg. Ribbstol. Ribbstol

Om utförandet jmfr bundna hopp 2:dra året sid. 540.

Mothäng. handgång på stället. Ribbstol. Rytmisk övn.

Vid handgången föras händerna växelvis något bakåt och uppåt (handen kupad), varefter de med en smällande klatsch åter omfatta ribban. Axlarnas vågräta plan bibehålles om möjligt oförändrat, vilket innefattar att kroppen under övningen icke nämnvärt svingar från sida till sida. Det rytmiska utförandet underlättas om lärarinnan och de för tillfället lediga barnen tralla en taktfast melodi i rätt snabb marschtakt.

Spänntåst. knäuppböjn. Ribbstol. 1 t. m.

Jmfr bukövn., sid. 233.

Häng. benrörelser. Ribbstol.

a) — knäuppböjn. och sänkn. 1 t. m. Fri form.

Jmfr bukövn. sid. 233.

Ribbstol *b) — växel benlyftn. framåt och sänkn.* Rytmisk övn. i 2 t. m. Benen lyftas växelvis i lugn, jämn takt så högt det går utan att formen förvanskas. Då vänster ben lyftes, sänkes höger och tvärtom.

Efter en tids övning vinner rörelsens utförande betydligt i kraft och energi om lärarinnan för varje rörelsemoment räknar till 2 i stället för 1. ***Ett*** *två* ***tre*** *fyr* utsägas så snabbt efter varandra, att tempot faktiskt blir detsamma som vid det tidigare använda räknesättet.

Högmothävtåst. sänkn. till mothäng. utg. Ribbstol.



Bild 469.

I utg. omfatta händerna med motgrepp en ribba i munhöjd. Vid sänkningen lossas fötterna från ribban, varefter kroppen, utan att hållning och form förloras, under långsam eftergift i armarnas leder sänkes intill dess att armarna äro fullt sträckta. Vid övningen få bål och armbågar icke *tryckas* mot ribbväggen utan glida lätt utefter densamma. Likaså aktgives på att benen icke föras bakåt mer än nödvändigt är. Bild 469 utvisar ett moment av sänkningen.

Högmothävtåst. fotuppböjn. 1 t. m. Ribbstol.

Om utförandet jmfr samma övn. i högmottåst. 1:sta året, sid. 465.

Tåst. hopp upp till mothäng. utg. Bom något över sträckhöjd. Jmfr bild 470.

Uppställn. framför bommen, nära intill densamma. Vid intagande av häng. utg. göres under hastig fjädring i benens leder ett kraftigt avtryck med fötterna, varvid kroppen kastas rakt upp, så högt att händerna kunna fatta bommen med motfattn., vilket innebär att handens flatsida är vänd mot den närmast kroppen belägna sidan av bommen. Om bålens passivitet vid upphoppet och armarnas snabba sträckning i upphoppets sista moment jmfr sid. 523[1]). Den häng. utg:s

[1]) Man ser ofta t. o. m. vana gymnaster vid upphopp till hängning inlägga mycken missbrukad kraft. Bål, ansikte, armar, händer och ben spännas krampaktigt, skuldrorna höjas. Avtrycket, som borde vara snabbt och fjädrande, blir klumpigt; kroppens flykt uppåt hämmas, dels såsom en följd av det oelastiska avtrycket med fötterna, dels genom arbetet i obehövliga muskler, vilket allt hindrar kroppens elastiska spännkraft att rätt utnyttjas.

förebild är *sluttåst. utg.* Kroppen hänger i lodplanet med ryggraden fullt uträtad, ben och fötter slutna, fotlederna avslappade så att tåspetsarna genom tyngdens inverkan äro något nedåtriktade, skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört, blicken riktad mot redskapet. Hög bom

Utförd med riktig form och rätt avstånd mellan händerna (jmfr sid. 464—465) verkar den häng. utg. passivt tänjande och därigenom korrigerande på den allmänna kroppshållningen. Övningar, där kroppen hänger fritt, böra, om möjligt, än strängare övervakas än motsvarande övningar utförda i ribbstol. Tillåtas barnen att överdrivet skjuta fram bröstet eller föra benen bakåt blir den häng. utg. lätt till ondo, då det gäller uppövandet av god hållning.

Nedhoppet från hängande utg. göres tyst och mjukt, *utan minsta försök att i det moment händernas grepp lossas hjälpa till med armarna.* Kroppen bör under full behärskning »falla» lodrätt ned till nigsitt., från vilken utg. knästräckning till stående, på kommando, utföres. Så snart form och säkerhet vid nedhoppet vunnits, tages den nigsitt. ställningen blott såsom ett kort genomgångsmoment, omedelbart åtföljt av resning till stående.

Övningen utföres till en början med hjälp av kamrat, som jämväl kontrollerar den häng. utg:s form. Kamraten står bakom rörelsetagaren och fattar med ett fast grepp om dennas midja, förhjälpande henne, dock icke genom lyftning i vanlig bemärkelse, att hastigt komma upp i ställning, varefter hjälparen såväl med ord som manuellt kontrollerar och rättar formen. För detta ändamål ställer hon sig på sidan om rörelsetagaren och anlägger sin ena hand mellan dennas skuldror (fingerspetsarna uppåtriktade) och den andra tvärs över magen, varefter hon genom ett sakta tryck söker få rörelsetagaren att utföra hängn. med god hållning och med kroppen fullt lodrät. På tillsägelse: *till nedhopp färdiga!* ställer sig hjälparen snabbt bakom rörelsetagaren och anlägger händerna (handlovarna) med fullt sträckta och framåtriktade fingrar till stöd mot rörelsetagarens höfter — en hand på var sida. Se bild 470. Under momentet för »flykten» nedåt giver hjälparen ett fast stöd genom ett stadigt tryck med händerna mot rörelsetagarens kropp. Hjälparen gör under nedhoppets sista moment, samtidigt som rörelsetagaren,



Bild 470.

Hög bom

knäböjning till nigsitt. och följer, alltjämt med händerna stödda, denna ända upp till stående utg. Hjälp vid upphoppet gives självklart endast i det fall att rörelsetagaren icke med egen kraft kan utföra detsamma. Däremot är det nödvändigt att under en lång tid använda stöd vid nedhoppet för att få detsamma fullt formbestämt och behärskat.

Mothäng. utg. huvud- och benrörelser. Bom.

a) — huvudböjn. bakåt. Efter kommando och rytmiskt. Om det rytmiska utförandet jmfr mothäng. i ribbstol huvudböjn. bakåt, 1:sta året sid. 466.

b) — bendeln. och fotklappn. Rytmiskt.

Jmfr samma övn. i ribbstol, 1:sta året, sid. 466.

Låg bom

Mothäng. handgång till sida utan svingn. Enkel bom eller dubbel bom med den nedre bommen något under knähöjd. Rytmisk övn. i marschtakt, 2 t. m. Se bild 471.

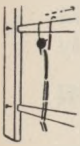


Bild 471.

Sedan mothäng. utg. intagits vidtar handgången, som sker taktfast och med så god form förmåga och krafter tillåta. Vid förflyttning åt vänster flyttas vänster hand på 1:sta t. m. ett stycke åt vänster (svaga barn uttaga kortare, starkare längre tag), varefter på 2:dra t. m. höger hand flyttas lika långt i samma riktning, så att minst axelbredds avstånd mellan händerna bibehålles. Lärarinnan och de för tillfället lediga barnen sjunga taktfast en marsch, skarpt accentuerande de taktdelar under vilka handflyttningarna ske. Övningen utföres i ström, barnen följa varandra med relativt korta mellanrum. För att undvika stagnation måste nedhoppen vid bommens andra ända ske snabbt utan att form och lätthet därför gå förlorade. Vid användandet av dubbel bom utföres nedhoppet med stöd av händerna mot den undre bommen.

2. Stödövningar.

Jmfr bukövn. i *fyrfota utg.* och *stupfall. med sätet högt.* Jmfr bundna hopp: *stödhopp.*

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

1. Hängövningar.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

St. klivgång snett uppåt. Flerradig lodslingerstege. Tävlingslek.

Barnen ställa i tur och ordning upp sig framför yttersta rutan av slingerstegen. Skall förflyttningen utföras åt vänster, intages trappst. med höger fot på rutans nedersta ribba, medan höger hand med motgrepp fattar en ribba ungefär i huvudhöjd. Vid klivgången, som sker med fri form, flyttas vänster fot och hand till närmast ovanför belägna ribba i rutan snett uppåt åt vänster, kroppen häves upp till stående under det höger fot och hand lossas från ribban och flyttas över till anförda stegträn. I överensstämmelse härmed fortgår förflyttningen snett uppåt till slingerstegens andra yttersida, varifrån nedgången utföres genom lodrät klivgång. Övningen göres i ström först åt ena, därefter åt andra sidan. För att höja intresset upptar lärarinnan den tid, som behövts för 1:sta och 2:dra ledet, vartdera för sig, att utföra klivgången.

Högmothävtåst. växel handgång nedåt och uppåt. Ribbstol.

Tåstående utg. på ribba med motfattn. i pannhöjd och så brett avstånd mellan händerna som ribbstolen tillåter. I denna utg. skjutes kroppen ifrån ribbstolen så långt, att armarna fullt uträtas och stark böjning i höftlederna uppstår; benen alltjämt sträckta. *(Sitt ut!)* Se bild 472. Vid handgången flyttas vänster hand en ribba ned, därefter höger hand till samma ribba. Nästa gång börjar höger o. s. v. Armar och ben alltjämt sträckta, sätet starkt bakåtskjutet, rygg och nacke långa och raka, skuldror och huvud så mycket som möjligt tillbakaförda. Efter handflyttn. ett par tre ribbor nedåt utföres gången uppåt på överensstämmande sätt. För varje handflyttning nedåt eller uppåt utsäga barnen taktfast och starkt betonat: *vänster*, *höger*,



Bild 472.

Lekformer *vänster, höger.* Mellan ned- och uppgången kan såsom mellanrörelse insättas växling mellan arm- och knäböjn. och motsvarande sträckn. Vid böjningen drages kroppen intill ribbstolen med armbågar och knän väl utåtförda och ryggen väl sträckt.

För att göras omväxlande kan denna övn. utföras under bilden *»lantmätarlarven»*. St. framför ribbstolen med ansiktet mot densamma omfatta barnen med motgrepp en ribba över hjässhöjd och med så brett avstånd mellan händerna som ribbstolen det medgiver. Härefter börja barnen — alltjämt med raka armar och ben — växelvis flytta fötterna från ribba till ribba uppåt så nära händerna som förmågan tillåter, varefter på ny tillsägelse motsvarande förflyttning med händerna uppåt äger rum, intill dess att kroppen befinner sig i lodrätt läge tätt intill ribborna. På samma sätt fortgår övningen intill dess bestämd ribba uppåt nåtts; nedgången sker på överensstämmande sätt till st. utg. på golv.

Skeppet i storm. Bom i skulderhöjd.

Vid vänster sidmotst. invid bommen fatta barnen med vänstra handen i linje med skuldran frånsidan av bommen och med höger hand framför den vänstra bommens framsida. Benen svängas upp över bommen med fötterna korslagda över densamma till häng. i knävecken. Jmfr för övrigt 2:dra året, sid. 470, lekformen »trögdjur». *Skeppet gungar i små vågor:* I utg. hava barnen armarna obetydligt böjda. De försätta kroppen i sakta gungning i kroppens längdriktning under det att händernas och fötternas grepp samt kroppens hållning för övrigt förbli oförändrade. På lärarinnans utrop: *»höga vågor!»* försättes kroppen i starkare svängningar alltjämt i längdriktningen. Genom växelvis kraftig armböjning och eftergift i armarnas leder häves kroppen med armarnas tillhjälp under bommen och i fortsatt bana uppåt, så att huvudet växelvis kommer över bommens vänstra och högra sida. Övningen intresserar barnen, men då den är rätt ansträngande bör den utföras endast en mycket kort stund i följd. Särskild försiktighet bör iakttagas med svaga barn.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Övningar i fallhäng. och hävfallhäng. utg. Bom i skulderhöjd. Låg bom

a) — armböjn. i 3° (»tretaktsarmböjn.»), stanna i hävfallhäng. utg. Rytmisk armövn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres en lindr. armböjn. omedelbart åtföljd av armsträckn.; på 2:dra t. m. utföres en något starkare armböjn. och sträckn.; på 3:dje t. m. böjas armarna så kraftigt som möjligt, kroppen lyftes upp till hävfallhängande, i vilken utg. barnen förbliva intill dess att sänkning kommenderas. Barnen räkna under övningen högt *ett och tu och* ***tre,*** därvid starkast betonande tre, tidmåttet för den största muskelansträngningen. Om hävfallhäng. utg. jmfr sid. 472.

b) — huvudvridn. (huvudböjn., huvudnickn.).

Huvudvridn. utföres rytmiskt ett bestämt antal ggr åt samma sida, t. ex. tre ggr åt vänster, då rörelsen avstannar och huvudet förblir vridet åt vänster intill dess att vridn. tillbaka framåt kommenderas. Barnen räkna högt *ett och tu och tre.* I huvudvridst. ställning utföres på tillsägelse små nickningsrörelser, i avseende att kontrollera halsens frigjordhet. Efter intagen stående utg. kommenderas hävfallhäng. utg. på nytt, varefter huvudvridningen i takt utföres åt höger o. s. v.

c) Häv — växel benlyftn. i gångtakt. (Gå med långa steg.)

Benet lyftes utan känsla av spänning och foten isättes med ett lätt slag med fotbladet mot golvet. För att få relativt höga benlyftningar utan att kroppen försättes i svängning bör takten vara långsam. Lärarinnan använder sig helst av $^2/_4$ takt.

d) Häv — med det ena knäet uppåtböjt bensträckn. till bestämt antal »tåslag» mot golvet, på bestämt t. m. stanna i utg.

Rytmisk serieövning.

Om utg. jmfr 2:dra året, sid. 471, fallhäng. mom. b.

Ovningen utföres t. ex. i 6 t. m. sålunda, att benet på 1:sta t. m. lugnt sträckes framåt till ett lätt och återstudsande slag med tåspetsen mot golvet nära intill den andra foten. Vid det återstudsande slaget höjes benet något från golvet med knäleden sträckt. På 2:dra och 3:dje t. m. upprepas tåslagen, varefter knäet på 4:de t. m. lyftes tillbaka

Låg bom till utg. För att säkerställa jämvikt och form inlägges på 5:te och 6:te t. m. en paus. Serien utföres ett par ggr i följd med samma ben, varefter ombyte av ben sker. Om tåslag jmfr noten sid. 112.

e) — handgång på stället. Efter kommando, senare rytmiskt. Bom i pannhöjd.

I fallhäng. utg. lyftes vid handgången växelvis vänster och höger hand uppåt för att omedelbart därefter med ett smällande slag sänkas mot bommen. Händerna alltjämt kupade under lyftningen. Kroppen väl uppburen och så stilla som möjligt. Det rytmiska utförandet underlättas om lärarinnan och de för tillfället lediga barnen tralla en taktfast melodi i lämplig marschtakt (relativt långsam takt).

Dubbel bom **Sidsitt. med motfrångrepp armböjn. under knälyftn. till sidsitt. på motsatt sida.** Dubbel bom. Efter kommando. Jmfr bild 474, mom. c, sid. 485.

Bommarnas avstånd från varandra så långt, att då sidsitt. utg. på den nedre bommen intagits, den övre är i pannhöjd eller något högre. Vid vänster sidsitt. utg. vilar en del av sätet och vänstra överbenet mot bommen, huvudet hålles på högra sidan om bommen och händerna omfatta bommen från var sin sida, den vänstra med frångrepp ungefär i linje med huvudet, den högra med motgrepp obetydligt framom den förra. På kommando göres en kraftig armhävn. och med bibehållandet av hals och huvud i lodplanet lyftas knäna samtidigt så högt upp som möjligt; fötterna föras härunder över bommen till höger sidsitt. utg. Efter växling av handgreppet göres knälyftn. tillbaka till vänster sidsitt. utg. För underlättandet av formens bibehållande förblir huvudet hela tiden på samma sida om bommen.

Slingerstege **Sittande vågslingring med huvudet före.**

a) — i slingerstege. 3 t. m. Utg. se bild 473.

Förflyttn. åt höger: efter intagen sitt. utg. i rutan vid stegens ena ända fattar höger hand (den hand åt vars sida förflyttn. sker) på 1:sta t. m. med undergrepp (*frånfattn.*) det övre vågräta stegträet i rutan bredvid nära intill närmaste

lodräta skalm; på 2:dra t. m. fattar vänster hand (den hand som är längst från rutan dit förflyttn. sker) förbi den högra samma tvärträ med övergrepp *(motfattn.)*. Armarna komma sålunda att korsa varandra. Vid handfattningen vrides bålen åt vänster på samma gång den föres något bakåt och åt höger. På 3:dje t. m. föres kroppen med huvudet före in i rutan till höger. Under armarnas kraftiga böjning och med tillhjälp av ben och fötter drages kroppen in till sitt. utg. Se bild 473. På motsvarande sätt utföres slingr. åt vänster sida; närmaste hand (vänster) fattar med undergrepp och den bortre handen (höger) fattar med övergrepp o. s. v. När övningen är inlärd, greppen säkra och rörelserna snabba, utföres övningen i ström med en rutas mellanrum mellan varje barn. Slingerstege



Bild 473.

b) — i dubbel bom. 3 t. m.

Bommarnas avstånd från varandra så långt, att då sitt. utg. på undre bommen intages, den övre är i pannhöjd eller något högre. Se bild 474. Vid förflyttn. åt vänster fattar vänster hand, på 1:sta t. m., bommen med undergrepp *(frånfattn.)* nästan lodrätt över samma sidas axel; på 2:dra t. m. fattar höger hand med övergrepp *(motfattn.)* i kors över vänster, varvid kroppen fälles över åt vänster och bakåt; på 3:dje t. m. göres en kraftig armböjn., sätet höjes från undre bommen på samma gång knäna lyftas så högt som möjligt upp mot bålen; huvud och kropp skjutas in mellan bommarna till sitt. utg. Ansiktet är nu vänt åt motsatt sida mot förut. Förflyttningen, som fortgår utefter redskapet från den ena ändan till den andra, utföres växelvis med vänster och höger hand före.



Bild 474.

Inledn. till klättr. Lodlina. Lodlinor

Jmfr inledn. till klättring, 1:sta och 2:dra året, mom. a—i, sid. 459—461 och 472—475.

k) Klätterhäng. sänkning till raka armar. Efter kommando 2 t. m.

Under det fötterna i utg. bibehålla sitt fasta grepp om lodlinan fälles kroppen på 1:sta t. m., under eftergift i armarna, långsamt och med god hållning nedåt-bakåt intill dess att armarna äro fullt uträtade. Se bild 475. På 2:dra t. m. böjas armarna och kroppen häves upp till utg.



Bild 475.

Lodlinor

l) Klätterhäng. enkla armövningar. Efter kommando.

För att uppmuntra barnen och få dem att bättre övervinna svårigheten att bibehålla utg. med tillhjälp av endast ena armen och benen begagnar sig lärarinnan av t. ex. lekformen »*göra honnör*». På tillsägelse »honnör» lossa barnen hastigt övre handens grepp och föra den till »stram honnör», omedelbart därpå föres handen till ett fast grepp om linan, denna gång under den andra handen. Barnen uppmanas att vid honnören så vitt möjligt försöka bibehålla den orubbade armen i full hävställning. Ett annat exempel på rörelseform är *klätterhäng. enkel armsänkn. under ett (två, tre) fingerslag mot benets yttre sida och omedelbar lyftn. tillbaka till utg.*



m) Klätterhäng. knästräckn. Efter kommando.

I utg. göres en kraftig knästräckning, varvid underben och fötter bibehålla sitt grepp så fast om lodlinan, att glidning nedåt icke försiggår. Samtidigt som knäna sträckas böjas armarna starkt utan att händernas grepp förändras; kroppen blir härvid fullt uträtad. Se bild 476.

Bild 476.

n) Skolning av tretagshandgång uppåt och tillbaka nedåt till utg. 3 t. m.

Efter intagen klätterhäng. utg. med vänster hand överst och höger ben framför flyttas på de tre första t. m. höger, vänster och höger hand med ytterst snabba och korta tag uppåt. Fötternas grepp förblir härunder fast och oförändrat. Barnen uppmanas att under handflyttningen starkt trycka linan mellan fötterna och genom en kraftig knästräckn. höja sig uppåt. Efter de snabba handflyttningarna och den därpå följande knästräckningen äro ben och bål helt eller nästan helt uträtade. Handgången nedåt göres på nytt kommando på motsvarande sätt. Lärarinnan räknar vid övningen energiskt och i snabbt tempo *ett — tu — tree.*

o) Skolning av klätterhäng. förflyttn. uppåt. »Tretagsklättring.» 4 t. m. 1 lodlina. Efter räkning.

Jmfr föreg. med den skillnad, att sedan handflyttningen på de tre första t. m. utförts häves på 4:de t. m. kroppen under armarnas kraftiga böjn. så högt upp som möjligt, samtidigt lossas benens fasta grepp något, utan att ställningen för övrigt ändras, knäna lyftas upp mot händerna, varefter underben, knän och fötter klämmas fast på nytt om linan. Lära-

rinnan räknar högt *ett — tu — tre — **f-y-r.*** Till en början utföres förflyttningen blott en gång, varefter nedgång sker på sätt mom. i, 2:dra året, sid. 475 angiver. Efter hand som krafter och förmåga växa göras två eller flera »tretags»-förflyttningar (4 t. m.) i följd uppåt. Självklart är att vid utg. till klättring växelvis vänster och höger hand är överst. Detsamma är förhållandet med benen, vänster hand och höger ben överst eller tvärtom. Däremot skiftas icke fötternas grepp under själva klättringen. Lodlinor

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Vinda upp vatten ur brunnen.

Mothäng. fotlyftn. över till bommens andra sida. Dubbel bom.

Bommarnas avstånd från varandra så långt, att då häng. utg. intages, den undre är något över vristhöjd.

Lärarinnan beskriver med några ord en gammaldags öppen brunn, varur man med ett ämbar fäst vid ett rep halade upp vatten. Mothäng. utg. i övre bommen. De slutna fötterna, som vila mot främre kanten av undre bommen, föreställa det tunga, till bräddarna med vatten fyllda ämbaret. På lärarinnans utrop *»vinda!»* lyftes »ämbaret» (de slutna fötterna) långsamt över bommen för att lika långsamt sänkas på andra sidan om densamma. »Lyfta varsamt, så att ämbaret icke slår mot brunnskanten och vattnet spilles ut!» I överensstämmelse härmed lyftes på ny tillsägelse ämbaret tillbaka.

Flädermusen sover. Bom i skulderhöjd.

Det för flädermusen karakteristiska sättet att sova hängande i en trädgren eller dylikt intresserar alla barn.

Det gäller vid denna lek att draga ihop sin kropp och att göra sig så liten som möjligt. Uppställda framför bommen med ansiktet emot densamma gripa barnen om bommen med frånfattning med axelbredds avstånd mellan händerna samt trycka sig så tätt intill redskapet som möjligt. På lärarinnans utrop: *»som flädermusar — häng!»* göra barnen ett avtryck med fötterna varefter de, under bibehållandet



Bild 477.

Lekformer av den starka böjningen i armbågslederna och med kroppen alltjämt tryckt intill bommen, lyfta de slutna knäna upp mot bommens bortre sida samt försöka så länge som möjligt bibehålla denna ställning. »Bussig den, som kan 'sova' längst.» Se bild 477.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Ribbstol **Mothäng. enkel armsänkn. och omedelbar lyftn.** Ribbstol.

Sedan mothäng. utg. intagits, lossar vänster hand på kommando fattningen och armen föres snabbt yttre vägen ned till ett lätt fingerslag mot överbenets yttre sida för att omedelbart åter föras samma väg uppåt till fattning om ribban. Under armsänkningen hålles kroppen så vitt möjligt orubbad med front mot ribbväggen. Rörelsen utföres på kommando ett par ggr i följd med samma arm, varpå, efter det barnen beretts nödig vila (hastigt ned till st. på golv och tillbaka till utg.), växling av hand sker.

Mothäng. handgång nedåt. Ribbstol. 4 t. m. Efter räkning.

På 1:sta t. m. flyttas vänster hand en ribba nedåt; på 2:dra t. m. föres höger hand till samma ribba. På 3:dje t. m. flyttas höger o. s. v. Säkra, fasta handgrepp; avståndet mellan händerna alltjämt minst axelbredd.

Mothävhäng. sänkn. till mothäng. utg. under fotklappn. Ribbstol.

Jmfr samma övn. utan fotklappn., 2:dra året sid. 478. Fotklappningen, som försiggår i lugn, jämn takt bör hava samma karaktär av lätthet och spänstighet som handklatsch.

Mothävhäng. fotuppböjn. Ribbstol. 1 (2) t. m.

Om utförandet jmfr samma övn. i högmothävtåst. utg., 2:dra året, sid. 478.

Övningar i häng. utg. Ribbstol. Efter kommando och rytmiskt bestämt antal t. m. i följd.

a) — knäuppböjn.

Jmfr bukövn., 3:dje året, sid. 242.

b) — hög benlyftn.

Jmfr bukövn., 3:dje året, sid. 243.

Tåst. hopp till motfrånhäng. utg. Bom obetydligt över sträckhöjd. St. utg. i halv sidvändn. vid bom.

Hög bom

Vid motfrånhäng. fatta händerna bommen på axelbredds avstånd från varandra, den ena handen med insidan vänd mot främre sidan [1]) av redskapet (motfattn.), den andra med insidan vänd mot dess bortre sida (frånfattn.). I utg. sammanfaller axlarnas plan icke med bommens längdriktning, såsom t. ex. vid mothäng. utg. är fallet, utan kroppen är vänd så att axellinjen bildar vinkel mot redskapet. Se bild 478.

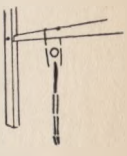


Bild 478.

Då de flesta barn i början hava svårt att utföra de oliksidiga handgreppen snabbt och säkert, underlättas inövningen på följande sätt: st. med ansiktet mot bommen göra barnen på kommando vändn. 45° vänster (höger). Härpå lyfta barnen på tillsägelse händerna uppåt med stark böjn. i armbågslederna. Händerna vända till de för mot- och frånfattn. nödvändiga greppen. *Till vänster mot- och höger frånfattn. — färdiga! Upp!*

Vid behov hjälper kamraten rörelsetagaren upp till hängn. Jmfr härom tåst. hopp till mothängn. utg., sid. 478.

Motfrånhäng. huvudböjn. bakåt, bendeln., fotklappn. m. fl. övn.

Jmfr samma övn. i mothäng. sid. 466

Mottåst. hopp till motfrånhävhäng. utg.; långsam sänkn. tillbaka till mottåst. utg. Bom något över hjässhöjd.

Jmfr bild 488, sid. 499.

Mottåst. utg. nära intill bommen. På kommando göres ett spänstigt upphopp, varvid händerna med vänster mot- och höger frånfattn. gripa om bommen på samma gång armarna kraftigt böjas och kroppen lyftes så högt upp som möjligt. Bålens framsida är under denna form av motfrånhäng. alltjämt *vänd rakt emot bommen.* På kommando sänkes kroppen, genom småningom skeende eftergift i armarnas böjmuskler, långsamt ned till st. utg. Armbågarna hållas under övn. väl utåtförda, skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört,

[1]) I motst. utg. betecknar främre sidan den närmast rörelsetagaren belägna sidan av bommen, vars bortre sida åter utgöres av den längst från rörelsetagaren belägna.

Hög bom

benen slutna och sträckta. Svaga barn uppmanas att göra sänkningen relativt snabbt. Det väsentligaste vid undervisningen av dylika »kraftövningar» ligger däri, att barnen lära sig uppfatta att kraftprestation vid utförandet av övningarna är bra endast om de sistnämnda tillika kunna utföras med lätthet och formriktighet. Styrka utan form är ingalunda någonting eftersträvansvärt; först då dessa egenskaper jämsides utvecklas uppnås målet.

Till en början utföres övningen med hjälp av kamrat.

Högmothävtåst. långsam sänkn. till mothäng. utg. Dubbel bom.

Den övre bommen något över sträckhöjd, den undre så högt från golvet, att barnen, stående på denna, vid fattn. om övre bommen hava armarna starkt böjda *(hävställn.)*. På kommando vidtar sänkn. till hängn. med raka armar. Fötterna lossas från bommen och kroppen sänkes långsamt ned, underbenens framsida glider härvid utefter undre bommen.

Mothäng. svingn. på stället till sida under växel handlyftn.

Dubbel, senare enkel bom (vågrät stege med fattn. i en skalm). Se bild 479.

Övre bommen något över sträckhöjd, undre bommen ungefär i knähöjd.

Sedan mothäng. utg. intagits, börjar på kommando svingningen, som utföres med skuldrorna sänkta och huvudet väl tillbakafört. Benen, slutna och sträckta, föras växelvis rakt åt vänster och höger (rörelsebanan kort), varvid kroppen försättes i sakta svingning från den ena sidan till den andra (böjn. i veka livet). Den skuldra åt vars sida svingningen sker, föres väl framåt, annars uppkommer lätt en vridning av kroppen, något som motverkar rörelsebanans uttagande rakt åt sidan. Kroppen svingar nämligen lätt runt (»klocksvingning»). En annan bidragande orsak till rundsvingningen är, att benen i den häng. utg. föras för mycket bakåt. Barnen uppmanas att hålla benen fullständigt lodräta samt att tänja länddelen av ryggraden nedåt (låta tyngden fullt verka). För varje svingning böjes obetydligt den arm, åt vars sida rörelsen sker, varefter samma sidas hand lyftes



Bild 479.

(med fingrarna alltjämt kupade) så högt upp över bommen som möjligt för att vid tillbakasvingningen åter fatta bommen med motgrepp på samma ställe som förut. Vid svingningen åt höger lyftes på samma sätt den högra handen. Övningen fortgår en stund i följd i jämn takt, varvid lärarinnan utsäger *vänster*, *höger* eller trallar en melodi i lämplig takt, betonande momenten för handlyftningen. Då halt kommenderas bromsas farten intill dess att kroppen hänger stilla i lodrätt läge. På särskilt kommando utföres nedhopp genom nigsitt. mellanställn., varvid händerna lätt stöda mot undre bommen. Dubbel bom

Den undre bommen avser att underlätta svingningarnas uttagande rakt åt sidan. Benen, slutna, glida under övningen lätt (utan tryck) utefter bommen.

Övningen kan även utföras i mothäng. utg. på ribbstol.

Mothäng. handgång till sida med svingn. 2 t. m. Dubbel bom.

Jmfr föreg. övn. Se bild 479 med den skillnad att bommarna äro dubbla.

Efter ett par svingningar på stället börjar förflyttn. Utföres denna åt vänster flyttas på 1:sta t. m. vänster hand, under kroppens svängningsbana åt vänster, ett kort stycke till sida; på 2:dra t. m. flyttas höger hand på samma sätt under kroppens svängningsbana åt höger. Händerna lyftas (kupade händer) för varje gång så högt över bommen, att greppet vid förflyttningen kan göras rakt uppifrån (således icke med handen glidande utefter bommen). Svingningsbanorna korta. Händernas avstånd under förflyttningen minst axelbredd. Handgången, som självklart övas lika mycket åt vardera sidan, utföres i ström. Den följande börjar när den föreg. hunnit till bommens mitt. Övningen avslutas med mothäng, nedhopp. Jmfr föregående övn.

Tåst. hopp till underhäng. utg. med fattn. i båda skalmarna; övn. av såväl upp- som nedhopp. Se bild 480. Vågrät stege.

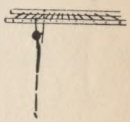


Bild 180.

Händerna fatta med yttergrepp om skalmarna, jmfr lekformen »Atlantångare» sid. 476.

Då det i de flesta gymnastiksalar i vårt land är omöjligt

Vågrät stege att snabbt omställa stegarna till lämplig höjd är det nödvändigt att instruera barnen att hjälpa varandra vid intagande av häng. utg. i stege. Efter indeln. till två ställa ett lämpligt antal par upp sig under stegen, tvåorna bakom ettorna. Upphoppet, som göres på kommando, utföres under ett snabbt och spänstigt avtryck med fötterna. Härvid hjälper den bakomstående kamraten, som fattar rörelsetagaren med ett stadigt grepp om veka livet, denna att hastigt komma upp till hängande utg. (Om instruktion av frigjorda, lätta upphopp jmfr sid. 478 samt noten samma sida.) Så snart utg. är intagen flyttar sig hjälparen snabbt på bestämd sida om rörelsetagaren — vänd mot denna — färdig att rätta fel i utg. — oriktig fattn., hållningsfel etc. På kommando: *Till nedhopp — färdiga!* ställa sig tvåorna åter snabbt bakom sitt par för att giva stöd vid nedhoppet. Jmfr nedhopp i mothäng. utg., bom, hjälp av kamrat, 2:dra året, sid. 479.

Underhäng. med fattn. i båda skalmarna, huvudböjn. bakåt, fotklappn., bendeln. under huvudböjn. bakåt. Vågrät stege.

Jmfr motsv. övn. i mothäng. utg. sid. 466.

Underhäng. handgång bakåt utan svingn. Vågrät stege. Övningen, som förekommit redan under 2:dra året såsom lekform, utföres på detta stadium med god form och strängt iakttagande av att handgången utförs i jämn rytm. Händerna flyttas med korta, jämna tag förbi varandra. Benägenheten att göra förflyttningen längre med ena handen, måste motarbetas. Ben och fötter slutna och utan känsla av styvhet, bålen högt upplyft mellan armarna, bröstkorgen utan att putas fram till inspirationsläge, halsen lång, huvudet tillbakafört, blicken riktad mot redskapet.

Senare kan handgången ske under *förflyttning framåt*, vilket ju i och för sig är lättare, men då handgången bakåt verkar kraftigare till förmån för formen bör densamma i främsta rummet upptagas. Vid förflyttningen framåt gäller att än strängare kontrollera, att förflyttningen utföres med jämna tag.

2. Stödövningar.

Se bukövn. *fyrfota-* och *stupfall utg.* samt bundna hopp (*stödhopp*).

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

1. Hängövningar.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Motnighängst. vid ribbstol, benför. till sida. Jmfr sidövn. sid. 322. Ribbstol

Fallhäng. armböjn. och sträckn. i olika takt. Rytmisk övn. i 2×8 t. m. Bom i skulderhöjd.

På 1:sta t. m. göres en kraftig armböjn., varvid kroppen lyftes upp till hävfallhäng. utg. På 2:dra, 3:dje och 4:de t. m. stanna barnen i denna utg. (paus). På 5:te t. m. sträckas armarna och kroppen sänkes till fallhäng. utg., vilken ställning bibehålles under 6:te, 7:de och 8:de t. m. Följande serie utföres med hävn. och sänkn. dubbelt så fort. På 1:sta t. m. hävn.; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje t. m. sänkn.; på 4:de t. m. paus. 5:te till 8:de t. m. göras i överensstämmelse med de 4 föregående. Under serieövningen tillser lärarinnan att barnen utföra rörelsen så formriktigt som möjligt; endast armarna medverka, kroppen — alltjämt väl sträckt — höjes och sänkes utan aktiv medverkan, huvudet väl uppburet. Särskilt aktgives på att en förskjutning av skulderpartiet under armsträckningen icke äger rum.

Fallhäng. handdask mot bom eller mot golv. Bom i skulderhöjd. Låg bom

a) — bestämt antal ggr mot bom. Efter kommando 3 t. m. i följd. Under bibehållandet av fullgod utg. (utan att samma sidas skuldra nämnvärt sjunker) utföres på kommando med vänster hand 3 ggr handdask mot bommen med sträckta fingrar. Vid det sista slaget griper handen åter om bommen såsom vid utg. På nytt kommando göres motsvarande rörelse med höger hand.

b) — (lindr. grenfallhäng.) växel handdask mot golvet under samtidig bålvridn.

På kommando lossar vänster hand sitt grepp, bålen vrides (vändes) till vänster så att kroppen, fullt uträtad, uppbäres

Låg bom

endast av höger arm under det att med den vänstra handens fingerspetsar ett smällande slag mot golvet utföres.

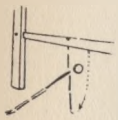


Bild 481.

Omedelbart härefter göres vändn. tillbaka och handen föres upp till fattn. om bommen. Övningen utföres på kommando antingen flera gånger åt samma sida eller ock omväxla dessa för varje gång. Densamma kan även utföras på så sätt, att den flyttade handen förblir stödd mot golvet *(hängsidfall. utg.)* intill dess att återgång till fallhäng. utg. kommenderas. Se bild 481.

Slingerstege

Sitt. slingr. Slingerstege.

a) — vågslingring med fötterna före. 3 t. m.

Förflyttn. åt höger: på 1:sta t. m. fattar vänster hand med *frånfattn.* (undergrepp) om det övre vågräta stegträet i den ruta, där rörelsetagaren sitter; på 2:dra t. m. fattar höger hand i kors förbi den vänstra om samma stegträ med *motfattn.* (övergrepp); på 3:dje t. m. föras fötterna, under medverkan av armarna, in i rutan närmast till höger, kroppen skjutes in i denna ruta, händerna lossa sitt grepp och flyttas över till sagda ruta. På motsvarande sätt utföres slingring åt vänster: höger hand fattar med frånfattn., vänster med motfattn. i kors o. s. v. Slingringen fortgår utefter redskapet, omväxlande åt höger och vänster. Då övningen är inlärd, utföres densamma i ström.

b) — lodslingring uppåt med huvudet före, nedgång med benen före. 3 t. m. Se bild 482.

I varje av slingerstegens nedersta eller nästnedersta rutor intager ett barn sittande utg. med god form och hållning. Vid slingring under vändn. åt höger omfattar vänster hand på 1:sta t. m. med undergrepp (frånfattn.) det övre vågräta tvärträet i rutan ovanför den, i vilken rörelsetagaren sitter; den högra handen fattar på 2:dra t. m. med övergrepp (motfattn.) samma tvärträ, så att armarna, med händerna på ömse sidor om tvärträet, komma att korsa varandra; avståndet mellan händerna så långt som möjligt. På 3:dje t. m. drages kroppen, genom armarnas kraftiga böjning och under vridning och böjning av bålen, med huvudet före och ansiktet vänt uppåt in i rutan närmast över den, i vilken rörelsetagaren suttit, varefter sittande utg. där intages. Nästa gång göres slingringen med vändn. vänster, varvid höger



Bild 482.

hand fattar med undergrepp och vänster i kors med över- Slingerstege
grepp. Barnen få vid slingringen hjälpa till med fötterna, lärarinnan bör dock efter hand uppmana dem att allt starkare begagna sig av armkraften. För underlättandet av växelsidigheten tillsägas barnen att hela tiden hålla ansiktet vänt åt ett bestämt håll (»se åt den väggen»).

Vid lodslingring *nedåt* göres handfattningen på samma sätt som vid uppgången men med den skillnad, att händerna omfatta övre tvärträet i den ruta, i vilken rörelsetagaren sitter. Kroppen sänkes under vridn. och böjn. med fötterna före ned i rutan lodrätt nedanför.

Fallhäng. utg. 2 lodlinor. Lodlinor

a) — intagen utan förflyttn. av fötterna. Se bild 483.

Stående mellan två lodlinor (mellanst.) med fattn. i skulderhöjd fälles kroppen, under eftergift i armarna, långsamt och under bibehållen god form, bakåt så långt att armarna bliva fullt uträtade. Fötternas bas kommer sålunda icke att rubbas, likaså behålla händerna sitt fasta grepp om linorna på samma höjd som i den st. utg. Jmfr för övrigt fallhäng. utg. vid bom 1:sta året sid. 458. Vid återgång till st. häves bålen genom kraftig armböjn. upp till st. utg. Armbågarna hållas härunder rakt utåtriktade, kroppen lång och orörlig, skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört och fötternas bas fast.



Bild 483.

b) — intagen genom förflyttn. av fötterna. Se bild 484.

Är föreg. övn. väl inlärd kan ovanstående form upptagas. Mellanst. utg. med fattn. om linorna ungefär i pannhöjd. Under det armarna böjas kastas benen, efter ett spänstigt avtryck, framåt så långt att kroppen, uträtad, vilar i de sträckta, lodräta armarna. Linorna, som hållas på axelbredds avstånd från varandra, förbliva sålunda oavbrutet lodrätt hängande.



Bild 484.

Klätterhäng. utg. i två lodlinor utan och med förflyttn., hand- och fotgrepp i båda linorna. 2 lodlinor.

a) — »gunga». Fri form.

Efter upphopp till klätterhäng. utg. med händerna på samma höjd omfattande var sin lina och med fötterna, bestämd fot framför, omfattande båda linorna, försätta barnen genom rörelser i armarna (växelvis eftergift i armarnas

Lodlinor leder och kraftiga armböjningar) samt rörelser med bålen (växelvis förskjutning bakåt och framåt) linorna i så stark svängning som möjligt. »Gungningen» fortfar så länge krafter och förmåga att bibehålla ett gott grepp det tillåta. Till en början kunna linorna försättas i svängning av en bakomst. kamrat. Det gäller sedan för de gungande att själva uppehålla farten.

b) — förflyttn. uppåt. 3 t. m.

På 1:sta t. m. flyttas vänster hand ett stycke uppåt; på 2:dra t. m. flyttas höger hand i jämnhöjd med den andra. På 3:dje t. m. häves kroppen med tillhjälp av armarna så högt upp som möjligt, benens fasta grepp lossas något utan att fötternas ställning för övrigt ändras, knäna lyftas högt upp mot händerna och ben och fötter klämma åter fast om linorna. Efter förflyttn. med vänster och höger hand uppåt göres förflyttningen nedåt i överensstämmelse med den föreg. Då serieövningen begynner på nytt, uttages den första handflyttningen med höger hand. Lärarinnan utsäger vid inövningen: *vänster*, *höger* (handflyttn.), ***knän*** (fötternas förflyttn.).

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Gunga.

Mellankrokhävhäng. i dubbla linor. Bänk och lodlinor. Bild 485.

a) — från sitt. utg. på bänk. På ett kort stegs avstånd bakom lodlinorna placeras tvärställda bänkar. Varje barn intager sitt. utg. på bänken mellan tvenne lodlinor och omfattar desamma så högt som armarna medgiva. På lärarinnans tillsägelse »*upp*» häva sig barnen kraftigt till mellanhävhäng. utg. under det de samtidigt lyfta knäna så högt uppåt som möjligt (krokhävhäng. utg.). Härvid råka linorna i sakta svängning, under vilken barnen försöka bibehålla den krokhävhäng. utg. med bästa möjliga form.

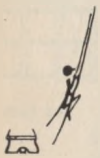


Bild 485.

b) — från st. utg. på bänk. Bänkarna placeras i överensstämmelse med mom. a, men något längre bakåt, varefter barnen intaga st. utg. på dessa med handfattn. om två linor i omkring huvudhöjd. Övningen utföres i likhet med den föregående i krokhäng. utg. men med den skillnad, att starten till gungningen sker genom ett avtryck med fötterna.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Mottåst. med fattn. om ribba i något över hjässhöjd svikthopp, på bestämt t. m. hävhäng. utg. och långsam sänkn. Rytmisk övn. i 8 t. m. Ribbstol. Ribbstol

I utg. stå barnen tätt intill ribbstolen; de omfatta ribban i hjässhöjd med motfattn. och med så brett avstånd mellan händerna som redskapet medgiver. På de 4 första t. m. utföres fyra svikthopp på stället, det 4:de med ett starkt avtryck till hävhäng. utg., varvid armarna kraftigt medverka. Om utförandet se förövrigt 3:dje året, sid. 557. Under de följande fyra t. m. sänka sig barnen lugnt och med god form till st. utg. på golv. Den långsamma sänkningen, som motiverar övningens förläggande till hävövningar, bör utföras med god form (armbågarna väl utåtförda och kroppen i lodplanet nära intill ribbstolen). Den rytmiska serien upprepas i följd så länge barnens krafter tillåta att övningen utföres med god form.

Höghävst. (ryggen mot redskapet) långsam sänkn. till häng. i raka armar. Ribbstol.

Fötterna lossas från ribban och under småningom skeende eftergift i armarnas leder glider kroppen långsamt ned längs ribbväggen till hängande i raka armar. Armbågarna väl utåtförda och kroppen fullt uträtad. Övningen utföres senare under fotklappn.

Gångst. överkastn. Hjälp av kamrat. Låg bom

Se bukövningar: *gångst. intagande av stuphäng. i dubbel bom* sid. 255, bild 240, och *intagande av jämnväg. utg.; enkel bom* sid. 554, bild 531.

Våghäng. utg. — slagäntr. på stället. Bom i skulderhöjd.

Uppställn. med vänster sida mot bommen. Vänster hand anlägges med insidan vänd mot bommens bortre sida, höger hand på dess främre sida. Vänster ben svänges upp och lägges över bommen med stark böjning i höft- och knäled. Kroppen, som uppbäres av de kraftigt böjda armarna och vänstra benet, hänger rakt under redskapet, ryggen sträckt, huvudet tillbakafört, armbågarna något utåtförda. Det

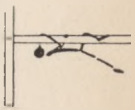


Bild 486.

Låg bom fria benet hänger i riktning nedåt-utåt. Se bild 486. Utg. övas på motsvarande sätt med höger ben uppvinklat på bommen och samma sidas hand närmast knäet.

Så snart form och säkerhet vid intagandet av utg. vunnits, utföres i densamma *slagäntring på stället i 2 t. m.* På 1:sta t. m. svänges det fria benet över bommen på samma gång det andra benet svänges nedåt; på 2:dra t. m. skifta benen åter plats genom svängning. Vinkeln i höftleden alltjämt oförändrad. Genom att övningen utföres på stället och omflyttning av händernas grepp således icke äger rum, bör lärarinnan tillse att övningen utföres lika lång tid med vänster och höger hand närmast ansiktet.

Hög bom **Sträckmottåst. armböjn.** Bom. Hjälp av kamrat. Se bild 487.

Vid hävningen, som sker med god form, hjälper en kamrat. Den sistnämnda intar knähalvst. utg. tätt bakom rörelsetagaren och omfattar med händerna dennas smalben. Se bilden, mom. a. Under hävningen hjälper kamraten, genom en rätt kraftig lyftningsrörelse, rörelsetagaren att komma upp till hävhäng. utg. För att på ett mera effektivt sätt kunna vara till nytta, stöder hjälparen under lyftningen samma sidas armbåge mot det uppvinklade knäet. Fullt verksamt blir stödet först då den hjälpande, allt eftersom hävningen fortskrider, långsamt drager det uppvinklade benets fot närmare intill sig samtidigt lyftande hälen så att knäet höjes och understödspunkterna för armbågen och tåspetsen stå lodrätt över varandra. Se bilden, mom. b.

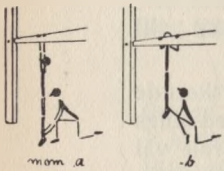


Bild 487.

Tåst. hopp till mothävhäng. utg. Bom.

a) — jämfota svikthopp, på bestämt t. m. upp till mothävhäng. utg. och långsam sänkn. Rytmisk övn. i 8 t. m. Bom något över hjässhöjd.

Jmfr samma övn. i ribbstol, hävhopp, sid. 557.

b) — hopp till mothävhäng. utg., långsam sänkn. tillbaka till utg. Efter kommando. Bom något över sträckhöjd.

Jmfr motsvarande övn. i motfrånhäng. utg., 3:dje året, sid. 489. Hjälp av kamrat.

c) — hopp till mothävhäng. utg. Direkt nedhopp från mothävhäng. Efter kommando. Hög bom

Efter ett kraftigt upphopp till mothävhäng. utg. bibehålla barnen denna ställning intill dess att nytt kommando för nedhopp gives. Härvid lossa barnen hastigt handgreppet (utan att armarna uträtas) och kroppen »faller» lodrätt ned till nigsitt. utg., varvid händerna föras intill sidorna. Knästräckningen efter nedhoppet sker antingen på kommando eller senare omedelbart efter detsamma.

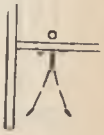


Bild 488.

Motfrånhävhäng. bendeln., huvudböjn. bakåt m. fl. övn. Bom. Se bild 488.

Om utg. jmfr sid. 489.

St. hopp till underhävhäng. med fattn. i båda skalmarna, nackstöd på spole, fotklappn., bendeln., växel knäuppböjn. Stege. Hjälp av kamrat. Vågrät stege

Vid upphoppet fatta barnen med yttergrepp om skalmarna, ungefär mitt emellan två av stegens spolar, armarna böjas kraftigt och huvudet föres in mellan spolarna; halsen böjes härefter så långt bakåt, att nacken kan få stöd på den närmast bakomvarande spolen. Se bild 489. I denna utg. utföres på kommando fotklappn., bendelning eller växel knäuppböjn. Om hjälp av kamrat jmfr sid. 478—479.



Bild 489.

Före nedhoppet sänkes kroppen långsamt ned till hängning i raka armar.

Underhäng. med fattn. i båda skalmarna, svingning till sida på stället under växel handlyftn. Stege.

Jmfr samma övn. i mothäng. utg., dubbel bom, 3:dje året, sid. 490.

Till en början hjälp av en bakomstående kamrat, som anlägger sina händer på yttre sidan av rörelsetagarens överben och hjälper denna att utföra svingningen rakt från sida till sida. Rörelsebanan vid svingningen får icke vara för stor.

Underhäng. med fattn. i båda skalmarna, handgång bakåt med lindr. svingn. från sida till sida. Stege.

Om händernas förflyttn. vid handgång bakåt jmfr 3:dje året, sid. 492. Jmfr för övrigt föreg. övn.

Lodlinor

St. hopp till mellanhävhäng. utg. 2 lodlinor. Hjälp av kamrat.

a) — nedhopp från hävhäng utg. Efter kommando.



Bild 490.

Händerna fatta om var sin lina ungefär i hjässhöjd. Upphoppet till hävhäng. göres utan att händerna flyttas, eller linorna närmas varandra och med armbågarna väl utåtförda, skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört, kroppen väl sträckt och fullt i lodplanet. Se bild 490.

Om nedhoppet se nedhopp från mothävhäng. utg. mom. c, sid. 499.

b) — långsam sänkn. till mellanhäng. i raka armar. Efter kommando.

Jmfr föreg. med den skillnad, att händerna vid upphoppet till hävhäng. fatta så högt krafter och förmåga tillåta. I denna utg. göres, på kommando, sänkning under småningom skeende eftergift i armarnas leder, tills kroppen hänger i sträckta armar. Nedhopp på särskilt kommando. Form och behärskning bör prägla utförandet. Vid upphoppet hjälp av bakomstående kamrat, sänkningen däremot göres utan hjälp.

Mellangångst. svingn. framåt under hävn. till böjda armar. 2 lodlinor.

Händerna fatta linorna med ett stadigt grepp ungefär i pannhöjd. Barnen förflytta sig härefter bakåt så långt att armarna bliva sträckta. I denna ställning, med ena foten framflyttad, göres ett 3 stegs anlopp framåt, varvid linorna bringas i svängning. Det sista steget utföres med ett kraftigt avtryck, omedelbart därpå häves kroppen upp till hängning på böjda armar, vilket måste ske snabbt och utan att linornas fart nämnvärt hämmas. Den mellanhävhängande utg. fortsättes under linornas svängning bakåt. Då dessa på nytt närma sig golvet, sänka sig barnen ned och bromsa farten med fötterna. Det fasta greppet om linorna bibehålles intill dess att stillastående uppnåtts, då greppet, på kommando, lossas.

Svingningen på böjda armar bör på detta åldersstadium icke förstoras genom bensvängning framåt och bakåt, utan kroppen förblir efter utförd armhävn. stilla i lodplanet. Under senare år avslutas svingningen med nedhopp bakåt (framåt).

Häng. svingn. framåt och bakåt. Ringar över hjässhöjd. Se bild 491. Ringar

Ringarna omfattas med ett stadigt grepp, handlovarna vända inåt mot varandra. Barnen förflytta sig bakåt till sträckgångtåst. utg. Se bilden, mom. a. I denna utg. göres ett trestegsanlopp, varvid ringarna försättas i svingning och för att ytterligare öka denna svängas benen, slutna och sträckta, framåt-uppåt (böjn. i höftlederna). Se mom. b. När ringarna åter närma sig golvet göres ett eller två löpsteg bakåt, varefter benen svängas något bakåt. Se mom. c. Svingningen fortfar på samma sätt, växelvis framåt och bakåt, intill dess att tillsägelse att bromsa farten gives, då svingningen försiktigt och småningom avslutas. Först då stillast. ställn. uppnåtts, lossa händerna på kommando sitt grepp. Under hela övningen förbliva handlovarna, såsom bilden utvisar, alltjämt vända inåt mot varandra.

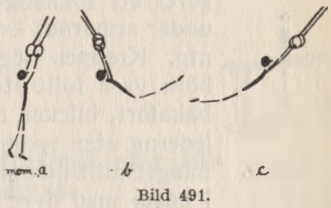


Bild 491.

Vid inövningen iakttages självklart stor försiktighet. Barnen tillåtas icke att göra bensvängningarna särskilt höga och djärva.

2. *Stödövningar.*

Jmfr bukövn. i *fyrfotast.* och *stupfall. utg.*, 4:de året.
Jmfr bundna hopp: *stödhopp.*

Mellanfottåst. svikthopp med fotskiftn. under jämnvägande mellanställn. Barr något under brösthöjd. Barr

Efter indeln. till nummer springa barnen (4—5) från bestämd ända in till sina givna platser i barren. Fottåst. utg. med handfattn. om skalmarna intages. På kommando utföres svikthopp med fotskifte i takt under det armarna kraftigt växelvis sträckas och böjas. Hoppen göras så höga och spänstiga som möjligt. Är barren för hög utföras hoppen på en innanför densamma ställd låg bänk. Övningen bör icke upprepas länge i följd emedan formen lätt förvanskas.

Barr **Mellanjämnväg. utg.** Barr. Se bild 492.



Bild 492.

Sedan uppställn. till barrövn. företagits (se ovan) fatta barnen på tillsägelse om skalmarna, varvid tillses att händerna äro placerade mitt emot varandra. På kommando göres ett spänstigt avtryck med fötterna, kroppen »flyger» under armarnas kraftiga medverkan upp till mellanjämnväg. utg. Kroppen högt lyft mellan de stödjande armarna, som böra vara fullt sträckta. Skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört, blicken riktad framåt, benen raka och slutna, fotlederna utan spänning. Hela kroppen, från »hjässa till häl», hänger fullt i lodplanet (icke såsom fallet brukar vara »spänd i båge» med övre delen av bålen och fötterna förda bakåt). Nedhoppet, som sker genom snabb eftergift i armarnas leder, utföres mjukt, lätt och tyst på tå.

Så snart den mellanjämnväg. utg. kan utföras med god form och krafterna övats till att bibehålla ställningen oförändrad under en längre stund, kunna följande övn. utföras i densamma:

a) Att från mellanjämnväg. utg. göra ett nedhopp, som blir sats till ett nytt hopp till jämnvägande. Efter kommando.

b) Mellantåst. jämfota svikthopp, på bestämt t. m., t. ex. på det 4:de, stanna i mellanjämnväg. utg. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

c) Mellanjämnväg. huvudvridn.

d) Mellanjämnväg. fotklappn., växel benlyftn. framåt och bakåt (»gå med långa steg») o. s. v.

H o p p.

1. Fria hopp.
- **A. Hopp som försiggå utan tillhjälp av redskap.**
  Svikthopp, fria hopp.
- **B. Hopp som försiggå med tillhjälp av redskap.**
  Djuphopp, höjdhopp, längdhopp.

2. Bundna hopp.
- **A. Stödhopp.**
- **B. Hävhopp (hänghopp).**

FÖRSTA ÅRET.

Åldern 8—10 år.

1. Fria hopp.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Gummibollar. Lekformer

Under lekens form bibringas barnen med tillhjälp av fantasien lättast de nödvändiga grunderna, utan vilka en rationell skolning av hoppen — gymnastikens måhända svåraste uppgift — icke kan åstadkommas.

Utgående från de erfarenheter om bollen och dess egenskaper varje barn äger, låter lärarinnan dem i rörelser omsätta dessa. Vid kastet flyger bollen lätt genom luften och, då densamma vid fallet träffar en lämplig yta, studsar den hastigt upp tillbaka. Ju starkare farten varit, desto högre blir återstudsningen, vilken möjliggöres genom gummibollens inneboende elasticitet. Barnen, som föreställa bollar, försöka,

Lekformer med så god kroppshållning som möjligt, flyga lika lätt som bollen i luften. För att lära sig betydelsen av passivitet i kroppen under flykten avbilda barnen först endast med armarna bollens flykt. Lärarinnan förevisar och barnen efterhärma de energiska kaströrelserna med armarna i riktning nedåt (studsa boll). Vid rörelsebanans slutpunkt nedåt liksom återstudsa händerna av sig själva tillbaka uppåt. Härefter göra de samma rörelse under stark spänning i skulder- och armleder. Skillnaden i rörelseflykt är påfallande. På samma sätt få barnen i *slutst. utg.* utföra låga hopp på stället med bål, hals och armar fullt passiva samt dito under spänning.

Den yttre kraft, som åstadkommer bollens flykt, ävensom bollens elastiska spännkraft vid återstudsningen från golvet, avbildas förnämligast genom benens aktivitet — genom fötternas korta, energiska avtryck från golvet och den plötsliga, starka fjädringen i benens leder. — Självklart är, att även ryggradens elastiska spännkraft till en icke ringa grad är verksam vid flykten, så snart nämligen kroppen fullt naturligt och automatiskt rätar ut sig under hoppet. Spännes kroppen däremot eller böjes ryggraden under flykten hämmas återverkningarna.

a) Den stora gummibollen.

Sluttåst. svikthopp på stället. Rytmisk övn.

I utg. hänga armarna ledigt utefter sidorna. Till en början göras de lätta, tysta hoppen låga och i relativt snabb takt. Detta för att, såsom ovan framhållits, vänja barnen att icke spänna bål, hals och armar. Karakteristiskt är, att så snart armar och händer äro fullt avslappade, kan man under de rytmiska hoppen iakttaga en lätt rörelse av armarna (rörelser i skulderleden) och likaså uppstår en obetydlig rörelse i handlederna omkring tväraxeln. Efter hand som förmågan att isolera arbetet till benen vuxit, göras hoppen högre, dock med stor varsamhet under en längre tid. Lärarinnan (barnen) räknar takten högt. *Ett, ett, ett* uttalas spänstigt, kort och avrundat (staccato jmfr del I sid. 192; uppl. 2, sid. 149). Senare kunna hoppen förenas med småningom skeende vändning på stället; armarna hållas härunder alltjämt ledigt utefter sidorna. Då *halt* kommenderas göra barnen ett hopp med framsidan vänd åt samma håll som vid övningens början, varefter hälarna sänkas och grundställn. intages.

b) Den lilla gummibollen.

Nigsitt. med armarna korslagda över bröstet svikthopp på stället. Rytmisk övn.

Om korslagda armar se bild 556, sid. 576.

»Bollarna» intaga nigsitt. utg. med fullt uträtad rygg och med huvudet väl uppburet. De korslagda armarna, som i detta fall hållas utan spänning eller tryck mot bröstkorgen, avse att underlätta hoppens utförande utan samrörelser i bålen (böjn. och fälln. framåt, skuldrornas rubbande från normalläget o.s.v.) Se för övrigt nigsitt. utg. 1:sta året, sid. 105.

Vid hoppen eftersträvas till en början icke höga utan främst elastiska hopp med sviktning i fot-, knä- och höftleder. Bålen, i lodrätt läge, följer vid hoppen »passivt» med.

Myggorna surra.

Sluttåst. svikthopp under lätta armrörelser.

I den sluttåst. utg. med underarmar lyfta framåt, armbågslederna mjukt böjda och armbågarna förda ett stycke utåt från kroppen (bild 493), samt med handlederna avslappade och fingrarna lätt böjda, få barnen genom låga hopp i relativt snabb takt efterhärma myggornas dans. För varje hopp äger en obetydlig sviktning i armbågslederna rum, medan handrörelserna i handleden betydligt förstoras så att händerna med fingrarna »mjukt» böjda svänga uppåt och nedåt. Barnen återgiva vid hoppen myggornas surr medelst ljusa *viv viv viv*-ljud. Under myggdansen få barnen fritt vända sig runt på stället så framt de kunna hålla takten under hoppen.



Bild 493.

Nigsitt. kråkhopp.

Jmfr benövn. sid. 96.

Byta plats.

Sluttåst. låga svikthopp under småningom skeende förflyttn. framåt.

Bestämda par eller led byta plats varvid iakttages, att barnen på tillsägelse under små svikthopp först vända sig parvis (ledvis) emot varandra, varefter svikthoppen på stället fortsätta intill dess att ny tillsägelse för förflyttningen framåt gives.

Lekformer **Skriva tryckta bokstäver.**

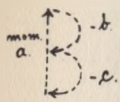


Bild 494.

Under *små låga jämfota svikthopp framåt* få barnen fritt »skriva» t. ex. bokstaven B, varunder iakttages, att det lodräta grundstrecket först uppritas under exempelvis åtta svikthopp framåt; härefter utritas övre rundningen av bokstaven under åtta svikthopp framåt. På motsvarande sätt utritas bokstavens nedre rundning. Se bild 494. Under hoppen vända sig barnen i de för bågens »utritande» nödvändiga riktningarna.

Fyrkant.

Sluttåst. svikthopp framåt, bestämt antal längs varje sida av en tänkt fyrkant.

För att tydligt för barnen åskådliggöra såväl formen av en fyrkant som sättet för förflyttningen längs dess sidor utritar lärarinnan en fyrkant med krita på golvet, varefter hon förevisar hoppen och övningen i dess helhet. Genom exempelvis fyra svikthopp framåt har kvadratens första sida »tecknats», under fyra hopp på stället göres vändn. 90° vänster (höger) varefter kvadratens andra sida »tecknas» genom fyra hopp framåt. I överensstämmelse härmed fortgå hoppen och vändningarna tills kvadraten är färdig.

Snurran.

Sluttåst. svikthopp under småningom skeende vändn. runt på stället.

Snurran drages upp: I den sluttåst. utg. få barnen fritt med högra handen återgiva det fingerade snörets upprullande på snurran — små hastiga cirkelformiga rörelser med handen framför kroppen. På lärarinnans utrop *»nu!»* föreställa sig barnen att de draga ut snöret. Den vid föregående rörelse lätt böjda armen svänges »pilsnabbt» till sin fulla längd utåt i horisontalplanet under det barnen samtidigt med rösten återgiva ett skarpt *huit-t*-rop. *Snurran i rörelse:* Omedelbart efter dragningen sänkes armen utan särskild tillsägelse och hoppen vidtaga. Barnen få fritt genom svikthopp under vändning runt återgiva snurrans gång på stället. »Dens snurra går bäst, som svänger runt på samma punkt.» *Snurran stannar:* När hoppförflyttningen fortgått en stund utropar lärarinnan *»stopp!»* Barnen göra omedelbart ett högt jämfota hopp på stället till nigsitt. utg., fortsatt i ett

återstudsande hopp i denna utg., vilket hopp skall återgiva snurrans sista »ryckande» rörelse innan den faller omkull. Detta sista moment få barnen även någongång såsom omväxling återgiva. Det tillgår sålunda, att barnen omedelbart efter det nigsitt. svikthoppet med tillhjälp av händerna under ett ögonblick kasta sig ned på golvet, varefter de omedelbart snabbt resa sig upp till st. utg., färdiga att på tillsägelse börja leken på nytt. Lekformer

Löparnisse.

a) Rytmisk övn. i 2×8 t. m.

På de 8 första t. m. göres löpning på stället under fotkastning bakåt (jmfr benövn. 1:sta året, sid. 99); på de följande 8 t. m. utföras åtta jämfota svikthopp på stället.

b) Rytmisk övn. i 4 t. m.

Se mom. a, men med den skillnad, att endast två löpsteg på stället omväxla med två jämfota svikthopp.

Senare kunna övningarna utföras sålunda, att de jämfota hoppen göras under lindr. förflyttn. framåt.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sluttåst. jämfota svikthopp. Rytmisk hoppövn. Svikthopp

Svikthoppen utföras såsom små, tysta hopp i följd under fjädring i fot-, knä- och höftleder. Under hoppen hållas fötterna alltjämt slutna. Armarna hänga fritt utefter sidorna (så framt de icke på ett eller annat sätt medverka till att öka energimåttet t. ex. genom handklatsch etc. under hoppen); bål och hals utan minsta spänning, huvudet väl uppburet. Takten, som räknas högt, är beroende av hoppens höjd. Då lärarinnan vid själva inövningen av svikthopp icke bör lägga an på höga, men väl på frigjorda och spänstiga hopp, bör takten således till en början vara relativt livlig. Allteftersom barnens förmåga växer, göres takten långsammare. Om de nödvändiga grunderna för uppövning av spänstiga, elastiska hopp under god hållning och med arbetet isolerat förnämligast till benen, medan bålens elastiska spännkraft understöder kroppens flykt i luften, jmfr lekformen »gummibollar» sid. 503.

Svikthopp *a) — på stället med armarna fritt häng. utefter sidorna.*
b) — på stället under lindr. armpendl. framåt och bakåt.
För varje hopp pendla armarna lätt och naturligt växelvis framåt och bakåt (rörelsen uteslutande i skulderleden). Händerna lätt knutna, handryggen vänd framåt.
c) — på stället och under förflyttn. framåt och bakåt.
Sedan ett bestämt antal, exempelvis 10, svikthopp utförts på stället förflytta sig barnen under följande 10 t. m. med korta hopp framåt. Härefter utföras åter 10 hopp på stället, varefter förflyttningen sker bakåt o. s. v. Bål, hals och armar, som hållas utan spänning, följa automatiskt de för kroppens jämvikt nödvändiga omställningsrörelserna under förflyttningarna.
d) — på stället med handklatsch framför bröstet på vart 4:de t. m.
Om handklatsch se sid. 61. Handklatschen göres så snabbt och lätt att den icke förändrar hoppens rytm.
e) — 8 jämfota hopp på stället omväxlande med 8 hopp under småningom skeende vändn. 360° på stället.
Barnen uppmanas att för bibehållandet av god form och hållning utföra hoppen utan att förflytta sig från platsen samt att utföra vändningen endast så småningom, att de först på 8:de t. m. hava fullbordat densamma.
f) — framåt utefter bänk.
Korta, tysta, elastiska hopp. Vid ändan av bänken göres ett tyst jämfota nedhopp genom huksitt. mellanställn.

St. hopp till gren- och grundställn. Rytmisk hoppövn. i 2 t. m.

Svikthoppen, som utföras på tå i jämn följd växelvis till grenst. och tillbaka inåt, göras i överensstämmelse med vanliga svikthopp under fjädring i fot-, knä- och höftleder. För att gynna uppkomsten av lätta, spänstiga hopp bör avståndet mellan fötterna i grenst. vara kort (1—1 $^1/_2$ fotl.). Om också hoppen vid den första inövningen utföras låga och i relativt snabb takt bör lärarinnan snart nog lägga an på »höjden», annars går hoppets karaktär av spänstighet lätt förlorad genom svårigheterna som den grenst. utg. bereder. Barnen uppmanas sålunda, synnerligast i sistnämnda utg., att vid hoppet göra ett snabbt och kraftigt avtryck

med fötterna (fjädring i benens leder) och sträva efter att flyga högt och lätt rakt uppåt samt komma ned tyst på tå. Svikthopp

a) — med armarna fritt häng. utefter sidorna.

b) — med handklatsch mot överbenens yttre sida.

Handklatschen göres vid hoppet inåt.

c) — med handklatsch framuppåt på vart 4:de, senare på vartannat t. m.

d) — med armkastn. utåt och sänkn. Se bild 495.



Bild 495.

Vid hopp till grenst. kastas armarna lätt och spänstigt ett stycke utåt (rörelsebanans storlek fri) för att vid hoppet inåt åter sänkas (armarna »falla» nedåt).

Gemensamt för såväl svikt- som fria hopp är fötternas korta, snabba avtryck mot golvet, vilket möjliggöres genom en hastig, lindr. böjning i höft-, knä- och fotleder (knäknix), omedelbart åtföljd av en så kraftig sträckning av nämnda leder, att kroppen, med bål och ben sträckta, kastas rakt upp. Skillnaden däremot mellan de båda formerna av hopp består däri, att vid *svikthopp* fjädringen i benens leder likformigt upprepas för varje gång fötterna åter nå golvet. Man kan sålunda vid dessa hopp icke tala om nedhopp i vanlig bemärkelse, detsamma utgör i själva verket blott ett avtryck (sats) till följande hopp. De *fria* hoppen däremot avslutas alltid med verkliga nedhopp. Samtidigt som fötterna efter kroppens »flykt» uppåt åter nå golvet sänkes densamma, genom eftergift i benens leder, ned till nigsittande utg. (eller vid inövning, till huksitt. utg.) och först sedan knästräckning till st. utg. ägt rum, upprepas ett liknande hopp. Nedhoppet göres tyst på tå med hälarna högt lyfta från golvet, knäna obetydligt åtskilda såsom det faller sig naturligast för individerna, m. a. o. utan att särskild aktivitet för knänas sammanslutande äger rum. Kroppshållningen god. En annan skillnad är att alla stående jämfota svikthopp utföras med fötterna slutna. Fritt hopp

Om uppövning av spänstiga fria hopp jmfr sid. 503—504.

Inövn. av st. fritt hopp.

Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

a) Sluttåst. svikthopp på stället, på bestämt t. m. ned till huksitt. utg. (Inövn. av sats och nedhopp.)

Fritt hopp

Sedan ett bestämt antal, exempelvis 9, svikthopp utförts i följd, av vilka det sista göres högre än de övriga, utföres på det 10:de nedhopp till huksitt. (Om huksitt. se benövn., sid. 104.) Lärarinnan och barnen räkna med ljus, men energisk stämma staccato *ett tu tre!* o. s. v. Momenten för avtrycket till det sista (9:de) hoppet och det för själva nedhoppet (10:de) uttalas något långsammare och med starkare betoning för att egga barnen till större fart vid »flykten» och mera fasthet vid nedhoppet: ***niie! tiie!***

b) Motsluttåst. jämfota svikthopp på stället, på bestämt t. m. stanna i nigsitt. utg. Ringfattn. Efter kommando 4 t. m. i följd.

Uppställn. parvis i mottåst. på ett kort stegs avstånd från varandra. Barnen fatta varandras händer med ringfattn.; armarna föras så långt utåt att endast en lindrig böjn. i armbågslederna kvarstår, händerna lyfta något över skulderhöjd.

På de 3 första t. m. utföra barnen 3 lätta, jämfota svikthopp på tå, av vilka det 3:dje göres med ett så kraftigt avtryck, att kroppen flyger högt upp för att, då fötterna åter på 4:de t. m. nå golvet, genom eftergift i benens leder stanna i nigsitt. utg. Vid svikthoppen behålla barnen ringfattningen utan att armarna på minsta sätt spännas eller deltaga i rörelsen; på 4:de t. m., då nigsitt. intages, sänkas de bundna armparen yttre vägen ända ned. Härvid hålles bålen fullt lodrät, barnen uppmanas att icke draga intill eller skjuta ifrån sig kamraten.

c) Motsluttåst. hopp till nigsitt. Ringfattn. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Uppställn. se mom. b. På kommando: *spriiing!* utföra barnen ett kraftigt avtryck — en snabb knäknix, vilken åtföljes av en så kraftig sträckning av höft-, knä- och fotleder, att kroppen väl uträtad, dock utan spänning, flyger rakt uppåt (1:sta t. m.). På 2:dra t. m. sker nedhoppet till nigsitt. Se bild 496. För att underlätta uppkomsten av höga, elastiska hopp utan spänning i bål och armar utföras hoppen under lindrig lyftn. och sänkn. av de genom ringfattn. bundna armarna (rörelse i skulderleden). Armrörelserna ske i överensstämmelse med hoppets olika moment. Sålunda utföras vid fötternas



Bild 496.

avtryck från golvet (knäknixen) en motsvarande hastig, obetydlig sänkn. och lyftn. (sviktrörelse) med armarna. Vid flykten uppåt lyftas även armarna; vid nedhoppet sänkas de nära intill de böjda knäna. Till en början utföres hoppet endast av den ena i paret, medan den andra lyfter och sänker kamratens armar. Vid nedhoppet måste den stödjande fälla bålen lindrigt framåt för att fortfarande kunna vara »hopparen» till hjälp. Den sistnämnda tillsäges att icke göra något som helst motstånd då kamraten lyfter och sänker hennes armar. Efter en tids övning utföra båda i paret samtidigt hoppet, härunder lyftande och sänkande armarna på sätt, som ovan angivits. Fritt hopp

d) Tåst. fritt jämfota hopp till nigsitt. genom huksitt. mellanställn. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Vid nedhoppet stöda barnen ett ögonblick fingerspetsarna mot golvet (huksitt.), varefter de på tillsägelse resa upp bålen till lodrätt läge, samtidigt förande armarna ledigt intill sidorna (nigsitt. utg.).

e) St. hopp till gren- och grundställn., på bestämt t. m. till korssitt.

Efter t. ex. det 9:de hoppet, som göres kraftigare än de övriga, utföres det 10:de till korssitt. vilket hopp måste ske behärskat och försiktigt.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Hopp över dike.

Diket markeras genom två tvärs över salens mitt och på lämpligt avstånd från varandra utritade kritstreck. På ena sidan om diket och på några stegs avstånd från detsamma utritas en linje från vilken själva starten till hoppet sker. Likaså utritas vid båda ändpunkterna en »smal bro» över diket, längs vilken bro tillbakalöpningen sker. Detta för att hos barnen bibehålla illusionen av det djupa diket.

Barnen indelas i nummer. Antalet barn, som samtidigt kunna starta, är beroende på salens bredd. Mellan varje deltagare bör avståndet vara omkring 1 meter. Alla, som vid indelningen fått samma nummer, stå uppställda bakom varandra, färdiga att rycka fram till startlinjen så snart den föregående kontingenten ryckt ut.

Lekformer

a) Anspring. hopp under löpn. Dikets bredd 75—110 cm. Fri fot.

På kommando löper den första startgruppen fram, hoppar med rask fart över diket och fortsätter löpningen till salens andra ända, slår handen i väggen och löper sedan efter varandra lika många åt vardera sidan utåt från salens mitt samt fortsätter i flankled längs långsidorna över bron tillbaka till sina uppställningsplatser bakom fronten. Varje start sker på nytt kommando.

b) Anspring. hopp med delad sats, nedhopp till huksitt. utg. Dikets bredd 60—100 cm. Fri fot.

Jmfr mom. a men med den skillnad, att hoppet avstannar med ett »regelrätt» nedhopp.

Den huksitt. utg. är bäst för inlärandet av det nödvändigaste vid nedhoppen, nämligen tillräcklig eftergift i benens leder. Vid densamma böjas knäna så djupt, att fingerspetsarna lätt stöda mot golvet utan att kroppstyngden härvid nämnvärt överföres på händerna. Bålen kommer härvid att luta något framåt. Ställningen i fråga är så till vida nyttig vid inlärandet av nedhopp, att den förutom att underlätta jämviktens bibehållande även förekommer faran av en »ryggknix» under hoppet. Så snart säkerhet i nedhopp till huksitt. vunnits, tages denna utg. blott såsom genomgångsmoment, i det att barnen omedelbart efter nedhoppet hastigt sträcka knäna och resa sig till st. utg.

Då spänstiga, frigjorda hopp eftersträvas får diket icke vara för brett. Av samma orsak bör icke heller särskild vikt läggas vid inövn. av en pedantiskt noggrann form. Så t. ex. bör icke avseende fästas vid om fötterna vid nedhoppet äro åtskilda, om ryggen är fullt uträtad o. s. v. Det individuella utförandet bör sålunda endast småningom tvingas in i allmängiltig form.

Hästarna flöja över gärdesgården. Se bild 497.

Runt salen uppställas på lämpliga avstånd hoprullade mattor, bomsadlar, hoppställ, bänkar o. d. föreställande stockar, stenar, gärdesgårdar etc. Barnen — hästarna — ställa upp sig på ett flankled. Det gäller för hästarna att under löpning sätta över hindren utan att farten minskas. Löpningen

utföres på tå; avtrycket till upphoppet göres med ena foten (delad sats), nedhoppen likaså på en fot under fjädring i benets leder och med det fjädrande benets knä lindrigt utåtfört samt hälen alltjämt lyft. Bålen lång och rak, huvudet käckt tillbakakastat som hos en vacker rashäst. Barnen uppmanas att giva akt på om de kunna utföra nedhoppen lika lätt med vardera foten (någon bestämd fordran härpå bör på detta åldersstadium icke ifrågakomma). Sedan leken övats några gånger låter lärarinnan barnen i tur och ordning utföra hinderlöpningen, varvid hon jämte kamraterna bedömer löpningens »formskönhet», fart, nedhopp etc. Spänstighet och livfullhet bör karakterisera leken.

Lekformer



Bild 497.

Befria prinsessan från trollet i djupa klyftan.

I mån av utrymme uppvinklas mot låg bom (60—70 cm.) ett eller flera lutplan eller, i brist på dylika, bänkar. Dessa utgöra »glasberget», vilket riddaren måste bestiga för att kunna utföra befrielsebragden att rädda prinsessan. Nedanom berget utritas »klyftan» där prinsessan tänkes sitta fången hos trollet. Några av barnen — ett för varje glasberg — föreställa trollen, som vakta prinsessan. Dessa intaga korssittande utg. i klyftan och följa uppmärksamt riddarnas rörelser. De sistnämnda löpa i tur och ordning med »ridderlig» hållning uppför glasberget samt svinga sig med ett djärvt och högt hopp ned i den djupa klyftan. (Känslan av djup ökas genom föreskriften att riddaren bör »flyga» högt i luften samt vid nedhoppet göra sig så liten som möjligt [huksitt].) Så framt knäna icke böjas tillräckligt eller om någon annan del av kroppen än fötter och händer berör golvet, har riddaren icke lyckats befria prinsessan utan blir i stället själv fånge, intill dess att alla övriga riddare försökt sin lycka. (Fångarna intaga korssitt. utg. bredvid trollet.) Den däremot, som fullgjort provet utan protest från det vaktande trollet räknas som befriare och får omedelbart jämte en fånge lämna klyftan. De överblivna fångarna hava rättighet att, så snart alla riddare en gång utfört provet, göra om detsamma ända till tre gånger. Under sin vistelse hos trollet deltaga fångarna i bedömandet av de andra riddarnas prov. (Genom denna åt-

Lekformer

gärd komma de som misslyckats att uppmärksamt följa sina skickliga kamraters hopp och få på detta sätt bättre förståelse för innebörden av goda nedhopp.) Självfallet är, att trollen under leken ofta ombytas.

Anspring. löpn. utefter bänk och nedhopp över dike. Hopp i ström. Fri form.

Ett par tre långställda bänkar uppställas efter varandra och vid ändan av den sista bänken utritas med krita ett dike (70—100 cm). Barnen löpa efter varandra (på bestämt avstånd) med tysta steg på tå utefter bänkarna. Komna till ändan av bänkraden göres ett hastigt avtryck med den fot, som sist uttagit steget, det andra benet svänges med knäet uppåtböjt framåt och kroppen flyger högt och »djärvt» över till dikets andra sida. Nedhoppet göres till hastig huksitt. mellanställning, varefter löpningen fortsättes i angiven riktning. Uppstigningen vid ändan av bänken göres växelvis med v. och h. fot.

Löpn. under svängande rep. Se bild 498.

Barnen stå uppställda i *ett* eller *två* flankled. Repet, under vilket löpningen sker, svänges bakåt-uppåt-framåt mot de springande. Bäst och jämnast blir svängningen om barnen inövas att hjälpa lärarinnan. Denna och medhjälparen stå på några stegs avstånd från varandra och med vändning mot varandra. Repets ändar omfattas med båda händerna på så sätt, att den mot de springande vända armen hålles böjd och intill bröstkorgen, medan den andra, sträckt framåt, griper linan. Svängningarna utföras med den sistnämnda, den andra armen däremot hålles relativt stilla. Svängningarna pågå i jämn, lugn takt intill dess barnen i tur och ordning snabbt och frimodigt, med upprätt hållning och huvudet tillbakafört, sprungit under repet. Till en början bestämmes att löpningen företages under var 4:de svängning. Lärarinnan räknar högt, utsägande *ett-två-tre* — ***nu!*** för varje gång repet befinner sig lägst nere. Löpningen från startplatsen, vilken är belägen på ett par stegs avstånd från svänglinan och utritad med krita på golvet, företages då ordet »*nu*» utsäges. Under den *fjärde* svängningen, som göres något långsammare än de



Bild 498.

föregående, fullbordas löpningen genom »den svåra porten». Lekformer
Efter någon övning utföres löpningen efter två svängningar, senare under varje svängning.

Rädda barn, som sakna initiativförmåga, böra icke springa ensamma utan få hjälp av en kamrat, som håller dem i handen. Ett utmärkt medel är också det, att lärarinnan står bakom den, som skall springa, och i ögonblicket för starten ger henne en lätt »puff» i ryggen. I sådant fall svänges repet av två elever.

När någorlunda färdighet vunnits kan löpbanan sträcka sig runt salen, varvid exempelvis fyra svängrep användas.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Högtåst. jämfota djuphopp. Bänk. Djuphopp

Nedhoppet utföres på sätt, som närmare angivits i fria hopp, sid. 509.

a) Sluttåst. förflyttn. framåt med korta svikthopp utefter bänk avslutad med ett jämfota djuphopp framåt.

Se 1:sta året, jämviktsövningar, sid. 351.

b) Högmottåst. jämfota djuphopp framåt. Parvis ringfattn. 2 t. m.

Nedhopp till nigsitt. utg., senare genom nigsitt. mellanställn. omedelbar sträckn. till tåst. Uppställn. parvis i motst. med ringfattn. Den ena kamraten utför hoppet medan den andra ger stöd. Den förstnämnda intar *tåst. utg. på bänk*, den senare st. utg. på golv på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från bänken. Med tanke på att bibehålla bänken orubbad under hoppet stå barnen i tvärst. utg. på bänk, udda och jämna nummer med ansiktet vänt åt motsatt håll.

Hjälparen omfattar rörelsetagarens händer med grepp från yttre sidan. Armarna föras härvid så långt utåt, att endast en lindr. böjn. i armbågslederna kvarstår. Vid hoppet, som göres under ett kraftigt avtryck med fötterna, kastas kroppen, med bål och ben uträtade och huvudet tillbakaförd, uppåt och framåt. Se bild 499. Nedhoppet till nigsitt. göres med god form ett stycke framom bänken.



Bild 499.

Den hjälpande kamraten söker, genom en lätt och snabb lyftning av rörelsetagarens armar, förmå denna att utföra

Djuphopp

ett högt och spänstigt hopp uppåt (»flyga uppåt»). Omedelbart därpå förflyttar hon sig snabbt ett steg bakåt, färdig att stödja rörelsetagaren vid nedhoppet. Hjälparen bör instrueras att icke genom för stark dragning framåt (emot sig) hindra den hoppande att flyga så högt och rakt upp som möjligt (hjälparen ger åt rörelsetagaren blott s. a. s. impulsen till att utföra ett högt, spänstigt hopp).

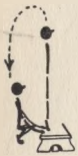


Bild 500.

c) — bakåt. Fingerstöd mot bänkkanten. 2 t. m.

Barnen uppmanas att utföra hoppet högt och under så kort förflyttn. bakåt, att de vid nedhoppet till nigsitt. få ett gott stöd av fingrarna mot bänkkanten utan att kroppstyngden nämnvärt överföres på händerna (kroppen hålles i lodplanet). På nytt kommando göres knästräckn. till utg. Se bild 500.

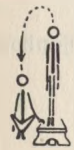


Bild 501.

d) — till sida med handstöd mot bänkkanten. 2 t. m.

Udda och jämna nummer utföra nedhoppet åt motsatt sida. Jmfr föregående mom. med den skillnad, att ett högt hopp göres till sida ett kort stycke utåt från bänken (bild 501) samt att vid nedhoppet till nigsitt. stöd tages med inre handen mot bänkkanten i linje med kroppen.

St. upplöpn. på lutplan, fortsatt i nedhopp till nigsitt. Lutplan eller bänk. Fri fot. Hjälp av lärarinna.

Lutplanet uppvinklas mot bom ungefär i knähöjd. I brist på nämnda redskap användes bänk, uppvinklad mot bommen nära intill bomstolpe, vilken anordning gör att barnen vid upplöpningen på den smala bänken kunna få ett välbehövligt stöd. För att få mera djärvhet, spänstighet och flykt vid hoppet göra barnen upplöpningen på bänken med långa steg (obestämt antal) och under käck hållning, varefter de göra ett hastigt avtryck med den fot, som sist uttagit steget; det andra benet svänges framåt och kroppen kastas uppåt. Nedhoppet till nigsitt. göres ett stycke från redskapet. Barnen instrueras att vid hoppen icke sträva långt framåt utan i stället försöka komma högt uppåt. För att förekomma den farliga glidningen av foten, som kan hava allvarsamma följder, måste det sista steget på lutplanet uttagas ett gott stycke från ändan av detsamma (stället utmärkes med krita). Lärarinnan giver, om möjligt, själv stöd vid nedhoppet. Hon står för ändamålet i gångst.

utg. framåt och räcker den springande båda händerna till stöd, vilket bör givas under hopparens flykt nedåt, sålunda innan fötterna beröra golvet. Djuphopp

Övningen inledes genom *högst. jämfota nedhopp.* Stöd av kamrat. Efter upplöpningen stanna barnen i st. utg., varefter nedhoppet utföres på särskilt kommando.

Inledn. till fritt hopp i höjd över lågt märke. Fri fot och fri form. Höjdhopp

Nedhopp genom huksitt. mellanställn. Utom lågställt märke (höjdribba eller -snöre) kunna låga bänkar och jämviktsbommar emellanåt användas.

Det är självklart att fordran på bestämd form vid hoppen under de första gymnastikåren icke kan ifrågakomma. Dock böra redan då instruktioner givas, vilka syfta mot ett bestämt slutmål och vilka under hela övningstiden kraftigt främja uppnåendet av spänstiga hopp med god form. Såsom exempel på dylika instruktioner kan följande anföras:

Barnen böra *före anloppet* stå på bestämd plats i gångst. utg. med angiven fot bakom. Formen god och varje del av kroppen spänstig och »levande». *Innan* kommandoordet, som tillkännagiver anloppets början, gives, kontrolleras emellanåt kroppens frigjordhet — »lyft hastigt axlarna några gånger», »vifta med armarna», »nicka med huvudet», »utför knäknix» o. s. v. *Anloppet*, som börjar med den bakre i tåstödj. ställn. stående foten, göres med snabba, lätta steg på fotbladen eller tåspetsarna. Hållningen käck, huvudet tillbakafört; armarna, lätt böjda såsom vid löpning, röras fritt framåt och bakåt. Barnen göras uppmärksamma på att försöka öka steghastigheten under anloppet ju mera de närma sig målet.

Satsen: På omkring ett stegs avstånd från märket göres ett spänstigt avtryck med den fot, som sist uttog steget (delad sats), knäna dragas samlade så högt upp som möjligt, kroppen »flyger» uppåt och framåt, armarna svingas lätt och naturligt framåt. När höjdmärket är passerat uträtas hela kroppen, huvudet föres väl tillbaka, knäna sträckas och armarna föras intill sidorna. *Nedhoppet* utföres tyst och lätt på tåspetsarna, under stark eftergift i benens leder, till en början till huksitt. mellanställn., varefter barnen has-

Höjdhopp tigt resa sig till st. utg., senare till nigsitt. mellanställn. med stöd av motst. kamrat (ringfattn.). Barnen vänjas vid att göra hoppet i dess helhet snabbt och tillika lugnt och behärskat — utan andligt hetstempo. Skillnaden i resultat mellan ett hopp utfört på det ena och andra sättet förevisas av lärarinnan samt prövas av barnen själva. Lärarinnans med friskt och kraftfullt legato utsagda *sp-r-i-i-n-ng!* skall sporra barnen till flykt i anloppet och koncentration och energi vid själva hoppet.

Längdhopp **St. fritt jämfota hopp i längd.** 3 t. m. Efter kommando. Fri form.

I salen utritas längs golvtiljorna två kritstreck på lämpligt avstånd från varandra (från 50—100 cm.). Barnen stå uppställda i slutst. utg. invid det första strecket. På 1:sta t. m. göres hävn. på tå under det armarna samtidigt med lätt knutna händer — handryggen vänd framåt — svängas uppåt; på 2:dra t. m. göres lindr. knäböjn. under bålfälln. framåt och armsvängn. nedåt-bakåt; på 3:dje t. m. utföres längdhoppet till huksitt. under knäuppdragning och kraftig armsvängn. framåt-uppåt och tillbaka ned. Se bild 502. Jmfr närmare höjdhopp, föreg. sida. Om huksitt. jmfr hopp över dike mom. b, sid. 512.

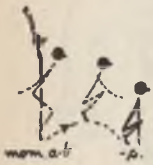


Bild 502.

2. *Bundna hopp.*

A. STÖDHOPP.

Fyrfotasitt. stödhopp med uppdragna knän. [1] [2])

a) — på stället. Se bild 186, sid. 219.

I den fyrfotasitt. utg. stöda handflatorna, med fingrarna

[1]) Vid skolning av hopp är, såsom vid beskrivning av fria hopp flera gånger nämnts, många synpunkter att beakta, bland annat den, att ryggradens elastiska spännkraft icke får gå till spillo genom att kroppen spännes och göres tung och klumpig. På samma sätt bör den snabba fjädringen i benens leder och det kraftiga avtrycket med fötterna — satsen — vilken föregår kroppens flykt uppåt, vara ägnad att i största möjliga grad utnyttjas.

Då vid de bundna hoppen särskilt fötternas avtryck från marken spelar en så stor roll, böra några ord om *avtryck* och *sats* i detta sammanhang meddelas.

riktade framåt, mot golvet ett stycke framom knäna. På kommando utföres hoppet. Genom ett snabbt och kraftigt avtryck med fötterna överföres kroppstyngden helt på händerna samtidigt som kroppen svänges uppåt så att barnen ett ögonblick bli stående på händerna; armarna äro härvid fullt lodräta, knäna slutna och starkt uppvinklade mot bålen, ryggen så lång och rak som möjligt. Bänk

b) — under förflyttn. framåt (harhopp). Jmfr bukövn. I:sta året sid. 219.

Motstödstuptåst. svikthopp på stället. Bänk.

På vardera sidan om bänken, parallellt med och på omkring ett halvt stegs avstånd från densamma utritas ett kritstreck innanför vilket hoppen böra ske. Barnen stå

Gemensamt för avtryck och sats är, att innan fötterna (foten) lossas från underlaget (golvet, redskapet), föregår en obetydlig böjning i benens (benets) leder omedelbart efterföljd av en så snabb och kraftig sträckn. av fot-, knä- och höftleder att kroppen kastas («flyger») uppåt. *Skillnaden* består däri, att vid *avtryck* upphoppet försiggår från uppställningsplatsen, sålunda utan föregående förflyttn. av fötterna. Vid *sats* däremot göres avtrycket i samband med en omedelbart föregående förflyttning av fötterna, något som avsevärt bidrager att förstärka verkan av upphoppet (naturligtvis under förutsättning att satsen utföres riktigt).

Avtryck:

a) delat avtryck innefattar att ena foten utför avtrycket;

b) samlat avtryck att fötterna samlade, båda på en gång, utföra avtrycket.

Sats:

a) delad sats. Efter ett, två, tre eller flera stegs anlopp utföres på fotbladet av den fot, som sist uttog steget, ett kraftigt avtryck.

b) samlad sats. Efter ett kort, jämfota hopp framåt eller efter ett föregående anlopp (ett, två eller flera steg), utföres avtrycket med båda fötterna samlade (slutna). I sistnämnda fall ingår alltid mellan det sista anloppssteget och det jämfota avtrycket ett kort och lågt hopp framåt, under vilket fötterna hinna samlas till avtrycket. Satsen benämnes ofta, på grund av att avtrycket med ena foten efter anloppet och hoppet med samlade fötter äro lika väsentliga, *delad samlad sats.*

[1]) Vad *nedhopp* beträffar förekommer härom upprepade ggr anvisningar i samband med stöd- och hävhopp, varför här blott såsom allmän regel må nämnas, att nedhoppen ske till *nigsitt.* utg. eller genom huksitt. och nigsitt. *mellanställn.*, vilket sistnämnda innefattar att resningen till st. företages omedelbart, således utan särskilt kommando.

Bänk

uppställda sicksack på ömse sidor om bänken i motstödstuptåst. utg. med händerna stödda mot densamma. Dessa hållas på axelbredds avstånd från varandra och med fingrarna riktade framåt, armarna väl sträckta. Se bild 503.



Bild 503.

a) — svikthopp med sträckta knäleder. Rytmisk hoppövn. Se bild 503.

Svikthoppen utföras med sträckta knän, ryggen rak och sätet högt; för varje hopp vilar kroppstyngden ett ögonblick helt på händerna. Hoppen utföras en stund i följd eller ett bestämt antal ggr, exempelvis sex, varefter utg:s form granskas. Under hoppen kontrollera barnen med blicken att dessa utföras på samma plats (utan förflyttn. bakom den utritade kritgränsen) [1]). Lärarinnan räknar i jämn och väl anpassad takt, spänstigt och energiskt staccato *ett, ett, ett* o. s. v. Takten relativt långsam.



Bild 504.

b) — med högt uppdragna knän.

Jmfr föreg. med den skillnad att knäna starkt uppvinklas mot kroppen för varje hopp. Se bild 504.

Sidmotst. inledn. till sidhopp med åtvändn. (Högt uppdragna knän.) Bänk.

Under de första gymnastikåren övas alla sidhopp med åtvändn. med knäna högt uppdragna. Då lastens hävstångsarm härigenom betydligt förkortas behärska barnen bättre utförandet av de olika rörelsemomenten under hoppen. De få mod och kraft att utföra dessa; flykten och spänstigheten vid hoppen ökas.

Upphoppet göres antingen med samlat avtryck eller med samlad sats. Nedhopp till nigsitt. utg. eller genom nigsitt. mellanställn.

a) Sidmotstödstuptåst. sidhopp till fyrfotasitt. på bänk. Avtryck med fötterna.

Utg. intages såsom bild 505, mom. a utvisar. Händerna fatta bänkkanterna mitt för varandra. Under ett kraftigt avtryck med fötterna och under hastig böjning med tyåtföljande omedelbar sträckning av armarnas leder (fjädrande rörelse) kastas kroppen med sätet högt och knäna starkt upp-

[1]) Lärarinnan tillser att armarna under mom. för kroppens flykt oavvänt hållas sträckta — en regel som bör inskärpas vid utförandet av alla stödhopp med låg fattning.

Bänk

dragna till fyrfotasitt. utg. på bänk. Se bild 505, mom. b. På nytt kommando fortsättes hoppet till bänkens andra sida, vilket hopp utföres genom ett snabbt och kraftigt avtryck med fötterna mot bänken, varvid kroppstyngden överföres på händerna och sätet svänges uppåt. Knäna hållas härvid slutna och starkt uppdragna. Se bild 505 mom. c. Vid nedhopp åt vänster släpper vänster hand fattningen, medan höger flyttas till bänkens andra sida. Fötterna beröra golvet nära intill bänken och i linje med händerna. Se bild 505, mom. d. På särskilt kommando utföres sträckn. i 1 t. m. till st. utg. Så fort barnen någorlunda kunnat lära sig tekniken till hoppet göres det från sidmotst. utg.

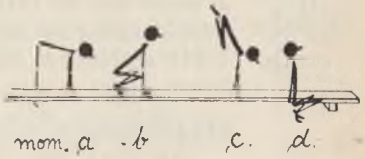


Bild 505.

b) Sidmotst. sidhopp till fyrfotasitt. på bänk. 2 t. m. Samlad sats.

Sidmotst. utg. Upphoppet göres med ett kort och lågt jämfota hopp (samlad sats). Omedelbart efter satsen fatta händerna om bänkkanten och kroppen svänges under fjädring i armarnas leder upp till fyrfotasitt. utg., varefter hoppet, på särskilt kommando, fortsättes på sätt som i föreg. mom. angivits.

c) Sidmotst. sidhopp med åtvändn. över bänk genom fyrfotasitt. mellanställn.

Jmfr. föreg. med den skillnad att den fyrfotasitt. mellanställningen på bänk utföres endast såsom ett kort genomgångsmoment, varefter hoppet ned till bänkens andra sida omedelbart fortsättes.

Sidmotst. sidhopp med åtvändn. (Högt uppdragna knän.) 3 t. m. Samlad sats. Bänk.

På 1:sta t. m. utföres satsen; på det 2:dra överhoppet till nigsitt. på bänkens andra sida med fötterna så långt framåt, att de komma ungefär i linje med händerna; på det 3:dje t. m. utföres resn. till st. utg. Jmfr för övrigt momenten i föreg. övn.

Stödstupgrentåst. hopp på stället med avtryck växelvis på golv och bänk. (Inledn. till katthopp.) 2 t. m. Efter kommando, senare rytmiskt.

Stående gränsle över bänken göra barnen hävn. på tå samt

Bänk



Bild 506.

fatta med händerna om bänkkanterna (armarna lodräta). Se bild 506. På 1:sta t. m. göres ett hastigt och kraftigt avtryck med fötterna, varvid kroppstyngden helt överflyttas på de sträckta armarna och kroppen, med knäna starkt uppdragna, svänges upp till fyrfotasitt. på bänk. På 2:dra t. m. utföres hoppet under avtryck med fötterna mot bänken tillbaka till stödstupgrentåst. utg. på golv.

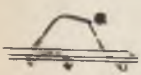


Bild 507.

Stödstupgrenst. förflyttn. framåt med avtryck: händerna på bänk och fötterna på golv. 2 t. m. Efter kommando, senare rytmiskt.

På 1:sta t. m. flyttas händerna ett gott stycke framåt på bänken, på 2:dra flyttas fötterna genom ett hopp framåt på golvet. Barnen försöka utföra långa och djärva hopp. Se bild 507.

B. HÄVHOPP (HÄNGHOPP).

Vid hävhopp gäller det att öva barnen till spänstiga, elastiska hopp under armarnas mer eller mindre kraftiga medverkan. Typen för en rätt armhävning bör således aldrig förbises. Händernas grepp så brett, att dessa vid maximal böjn. äro i linje med axlarna och armbågarna förda rakt utåt. Impulsen för den elastiska satsen sammanfaller i det närmaste med den för armhävningen, något som redan vid inövandet av hävhopp är av allra största betydelse. Ävenså är det av vikt att öva barnen att utföra hävhoppen utan bålens aktiva medverkan. Samrörelser eller spänning hindra självfallet utvecklingen av goda, spänstiga hävhopp.

Hänghopp

Mothävtåst. svikthopp. Golv, ribbstol. Rytmisk häv- och hoppövn.

Barnen stå uppställda i *sluttåst. utg.* nära intill ribbstolarna och fatta med motgrepp en ribba ungefär i pannhöjd. Händernas grepp så brett som ribbstolen medgiver.

a) — på stället. Se bild 508.

Svikthoppen, som göras så höga och elastiska som möjligt,

Ribbstol

utföras för övrigt såsom vanliga fria svikthopp, med den skillnad att armarna, genom lindr. dragning (armböjn.), medverka. Hoppen göras nära intill ribbstolen, armbågarna väl utåtförda, skuldrorna sänkta, kroppshållningen god, kroppen alltjämt i lodplanet.



Bild 508.

b) — på stället, på bestämt t. m. till höghävtåst. på ribba. Efter kommando 4 t. m. i följd.

Om svikthoppen på golv se mom. a. Det tredje hoppet göres med ett kraftigt avtryck och under armarnas medverkan till högmothävtåst. på en ribba omkr. 20—30 cm. över golvet.

c) Högmothävtåst. svikthopp under jämfota avtryck med fötterna växelvis mot golv och ribba. 2 t. m. Inledes efter kommando, senare rytmiskt.

För att underlätta hoppets utförande med spänstighet och lätthet börjar detsamma från högst. utg.

Sluttåst. utg. intages på en ribba omkring 20—30 cm. över golvet. Om händernas fattn. och hoppens utförande jmfr föreg. mom.

Sträckmottåst. hopp med handslag mot ribba (»Klappa ribba»). *(Inledn. till mothäng.)* Golv och ribba. Efter kommando.

Barnen stå i mottåst. utg. på obetydligt avstånd från ribbstolarna, armarna sträckta uppåt och handflatorna vända framåt. Genom ett kraftigt avtryck med fötterna »flyger« kroppen under god hållning rakt uppåt, varvid barnen med fingerspetsarna försöka att lätt beröra en ribba över sträckhöjd. Nedhoppet till tåst. göres under obetydlig eftergift i benens leder. Instruktionens främsta uppgift är att lära barnen hålla bål och armar fullt passiva och endast genom benens spänstighet och kraft söka uppnå ett så högt hopp som möjligt. Kroppen får sålunda icke spännas, likaså litet som den ena eller båda skuldrorna få lyftas — ett vanligt förekommande fel, som hindrar skolningen av goda hävhopp.

ANDRA ÅRET.

Åldern 10—11 år.

1. Fria hopp.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

Hopparmåns.

Sluttåst. svikthopp på stället omväxlande med ett högt hopp framåt.

Barnen föreställa leksaksgubbar, fastgjorda vid en sviktande fjäder. Trycket på fjädern utlöser sig i små, lätta sviktningar; efter ett bestämt antal sviktningar sker automatiskt en kraftigare sammandragning med en motsvarande hastig utvidgning av fjädern. De små sviktningarna återgivas med lätta, sluttåst. svikthopp på stället (t. ex. 4); momentet för fjäderns sammandragning och utvidgning genom att »gubbarna» utföra ett högt men kort svikthopp framåt (5:te och 6:te t. m.), på 7:de och 8:de t. m. stillast. (paus), varefter leken begynner på nytt.

De hoppande dockorna.

Sluttåst. låga svikthopp bakåt, framåt och till sida. Rytmisk övn.

Exempel:

a) Motsluttåst. svikthopp bakåt och framåt. Rytmisk serieövn.

Leken utföres parvis antingen på utryckta rotar eller ledvis med rättn. till helt avstånd. De till samma par hörande barnen stå uppställda på omkr. $^1/_2$ stegs avstånd från och vända mot varandra. Leken, vid vilken den mekaniska precisionen bör komma till uttryck, utföres t. ex. på följande sätt: fyra jämfota hopp på stället; fyra under kort förflyttn. bakåt; fyra på stället och fyra tillbaka framåt till uppställningsplatsen. Serien fortgår en stund i följd. Senare kan serien, efter det densamma utförts 2 ggr bakåt och framåt, utökas på följande sätt: Då barnen andra gången mötas, fatta de varandras händer med ringfattn. (böjda armar) och svänga under fyra jämfota hopp $^1/_2$ varv runt på stället, varvid »dockorna» komma att byta plats. Härefter börjar serien på nytt med fyra jämfota hopp på stället

o. s. v. Kringsvängningen göres följande gång åt motsatt håll. Genom den motst. utg. tvingas barnen i varje par att vid hoppen under förflyttn. utföra dessa mera precis och bestämt såväl då det gäller hoppens längd som riktning (rakt bakåt eller framåt). Lekformer

b) Mottåst. med ringfattn. hopp på stället omväxlande med hopp under förflyttn. till sida. Rytmisk serieövn.

Utg. som mom. a. men med den skillnad, att de motst. barnen fatta varandras händer; överarmarna hållas utan spänning utefter sidorna, underarmarna böjda och riktade framåt. Serieövningen: fyra jämfota hopp på stället; fyra hopp under kort förflyttn. till vänster. I sistnämnda fall släppa barnen hastigt varandras händer och föra armarna utefter sidorna samt utföra hoppen till sida utåt ifrån varandra. Hoppen tillbaka till utgångsplatsen göras i överensstämmelse med hoppen utåt, alltså fyra hopp på stället och fyra under förflyttn. till höger. Barnen fatta åter varandras händer varefter hoppserien begynner på nytt, denna gång med förflyttn. börjande åt motsatt sida. — Den motst. utg. och handfattningen äro ägnade att kontrollera såväl riktningen vid förflyttningen som precisionen vid hoppen tillbaka till motst. utg.

Fyrkant.

Sluttåst. bestämt antal svikthopp (exempelvis 6 i varje riktning) under småningom skeende förflyttn. i följande riktningar: framåt, till höger, bakåt, till vänster (tillbaka till utg.) Om hopp i fyrkant jmfr 1:sta året, sid. 506. Hoppen äro så till vida försvårade, att fyrkantens sidor »utritas» under hopp: framåt, till sida, bakåt, till sida, således utan vändn. samt att dessa hopp fortgå i följd utan mellanliggande moment av hopp på stället.

Sprattelgubben.

Barnen utföra lätta, spänstiga svikthopp på stället eller under kort förflyttn. (framåt, bakåt) antingen jämfota eller på ett ben.

a) Sluttåst. ett lågt jämfota hopp omväxlande med ett hopp på ena foten under enkel fotuppböjn. bakåt. 2. t. m. Takten relativt snabb.

Lekformer Hoppen utföras en stund i följd på den ena, därefter på den andra foten.

b) St. svikthopp på ett ben; den fria foten svänges i någon av riktningarna framåt-bakåt, framutåt och tillbaka intill den andra, utåt och tillbaka intill den andra. Takten relativt långsam.

För att underlätta bibehållandet av svikthoppens karaktär behöva barnen icke vinnlägga sig om att det svängande benets knäled vid svängningarna hålles fullt uträtad. Hoppen utföras på stället, varje riktning (framåt-bakåt, utåt-inåt) bör övas särskilt för sig. Takten jämn, utförandet för övrigt fritt.

c) — föreg. med den skillnad att armarna samtidigt svängas i motsvarande riktning som benet.

Svängningarna göras med båda armarna framåt, bakåt, framutåt, framinåt o. s. v.

Hopp under gripande av fingerade föremål.

Sluttåst. svikthopp, på bestämt t. m. ned till huksitt. och resn. under hopp. Rytmisk övn. i t. ex. 6 t. m.

För att på ett lämpligt sätt konkretisera hoppet, få barnen föreställa sig, att de i ett givet ögonblick huka sig ned och hastigt med vardera handen gripa en sten för att omedelbart härefter lika hastigt resa sig upp och fortsätta hoppen. På de 3 första t. m. utföras lätta, jämfota svikthopp på stället, på det 4:de t. m. sker hoppet till huksitt. — »stenarna» gripas. Med en energisk »griprörelse» fatta barnen »stenarna», som tänkas ligga obetydligt framom och på var sin sida om tåspetsarna. »Stenarna» gripas så hastigt, att hoppet på 5:te t. m. omedelbart kan fortsättas tillbaka uppåt under kroppens fullständiga uträtning. På 6:te t. m. göres ett jämfota svikthopp på stället. Övningsserien fortgår en stund i följd.

Om flykten och fjädringskraften vid hopp jmfr 1:sta året, sid. 503—504.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Svikthopp **Sluttåst. jämfota svikthopp.**

a) — på stället, på bestämt t. m. vändn. 90°.

Rytmisk hoppövn:serie i bestämt antal t. m.

Svikthopp

Efter bestämt antal hopp utan vändning göres exempelvis på det 10:de ett högt hopp under vändn. åt vänster. Vändningen måste ske fullt ut. Till en början avstanna hoppen efter vändningen; senare, då färdighet vunnits, fortgå desamma i följd med vändn. t. ex. 4 ggr åt vänster. Hoppen övas lika många ggr åt båda sidorna. Avtrycket mot golvet göres starkare vid det 9:de t. m. för att, såsom nämnts, öka sluthoppets höjd. Vid vändningen, som utföres under kroppens flykt, få skuldror och armar icke »hjälpa till». Barnen räkna högt: *ett*, *tu*, *tre*, o. s. v., därvid särskilt betonande ***nie, tie.***

b) — på stället under lätt handklatsch mot överbenens yttre sida.

För varje hopp lyftas armarna obetydligt utåt för att omedelbart därpå, med ett lätt och spänstigt slag, smällas mot benens yttre sida. Momentet för handklatschen samman faller med det ögonblick fötterna beröra golvet.

c) — i »tretaktsserie» under lindr. förflyttn. framåt. Rytmiskt i 3 t. m.

Efter det 2 vanliga svikthopp på stället utförts, göres det 3:dje, som bör vara högre än de föregående, under kort förflyttn. framåt. Barnen räkna högt, därvid accentuerande ***tree.***

St. hopp till gren- och grundställn.

Jmfr liknande övn. sid. 508.

a) — bestämt antal hopp under kort förflyttn. framåt.

Den korta förflyttningen göres förnämligast under hoppet tillbaka inåt. Övningen utföres utan och med handklatsch. (Om handklatsch se hopp till gren- och grundställn., mom. b, sid. 509.)

b) — omväxl. med jämfota hopp på stället. Rytmisk övn. i 2×3 t. m.

På 1:sta, 2:dra och 3:dje t. m. göras hoppen till gren- och grundställn.; på de följ. 3 t. m. jämfota svikthopp.

c) — omväxl. med jämfota hopp under vändn. Rytmisk övn. i 2×6 t. m.

På de 6 första t. m. göras 3 ggr hopp till gren- och grundställn.; på de 6 följande t. m. jämfota svikthopp under vändn. 360° runt på stället.

Svikthopp **Fottåst. framåt svikthopp på stället; på bestämt t. m. under fotskiftn.** Rytmisk övn. i 4 t. m. Inövas efter kommando 4. t. m. i följd.

Fotflyttningen framåt till fottåst. utg. göres så kort, att *den främre fotens häl är något bakom linjen för den bakre fotens tåspets.* Är avståndet mellan fötterna för stort, bliva hoppen lätt klumpiga förutom att svårigheter att bibehålla kroppstyngden jämnt fördelad över fötternas stödyta uppstå. Hoppen, som ske på tå med obetydlig eftergift i knälederna och stark svikt i fotlederna, utföras i 4 t. m. På 1:sta, 2:dra och 3:dje t. m. göras svikthoppen med samma fot framför, på det 4:de t. m. ett högt hopp under fotskiftn. Bålen väl uträtad, så att kroppen under flykten bibehåller lodrätt läge, armarna hänga ledigt utefter sidorna.

Tåst. hopp under växel knäuppböjn. Rytmisk övn. i 4 t. m.

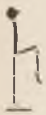


Bild 509.

På 1:sta och 2:dra t. m. göras 2 små, lätta svikthopp på vänster fot, under det att höger knä samtidigt mjukt och snabbt böjes uppåt; på 3:dje och 4:de t. m. utföras hoppen på motsatt ben. Barnen uppmanas att göra hoppen höga utan att nämnvärd eftergift i det stödjande benets leder äger rum, vidare att icke fälla bål eller huvud framåt samt att vid knäuppböjningen hålla underbenet rakt nedåtriktat. Se bild 509. Knäet lyftes snabbt och högt samt med en känsla av lätthet.

Sluttåst. hopp med knälyftn. omväxlande med jämfota hopp. Rytmisk övn. i 2×8 t. m.

1:sta — 4:de t. m. utföras i överensstämmelse med föreg. övn. På 5:te — 8:de t. m. fortsättes serien med 8 jämfota svikthopp på stället.

Sluttåst. svikthopp under lätta »tåslag» växelvis framåt och invid den stödjande foten. Rytmisk övn. i 2 t. m.

På 1:sta t. m. göres ett lätt hopp under det vänster fot föres obetydligt framåt till ett lätt slag (beröring) med tåspetsen mot golvet. På 2:dra t. m. göres hoppet under »tåslag» tillbaka invid den stödjande foten. Under hoppen förblir kroppstyngden oavbrutet på den orubbade foten;

det svingande benets knä hålles obetydligt böjt. Kroppen fri och otvungen, alltjämt i lodplanet, huvudet tillbakaförd, blicken riktad framåt, armarna ledigt utefter sidorna. Sedan hoppen en stund fortgått på den högra foten göres halt, varefter ombyte av fot äger rum. Takten relativt snabb. Lärarinnan räknar ljust och staccato: *ett! tu! ett! tu!* Svikthopp

St. fritt jämfota hopp. Fritt hopp

a) Sluttåst. bestämt antal svikthopp under kort förflyttn. framåt, stanna i huksitt., senare i nigsitt. utg. genom huksittande mellanställn. Rytmisk övn. i högst 6 t. m.

För varje hopp göres en kort förflyttn. framåt. Det femte hoppet, som göres högre än de övriga, avslutas med nedhopp till huksitt., senare nigsitt. Då barn i denna ålder och även senare hava svårt att övervinna jämviktssvårigheterna vid nedhoppet, synnerligast då det sker efter ett hopp under förflyttning, utföres detsamma till nigsitt. genom en hastig huksitt. mellanställn. med lätt fingerstöd mot golvet; ögonblicket därpå reses (utan särskild tillsägelse) bålen upp till lodplanet varvid händerna föras intill sidorna.

b) Sluttåst. bestämt antal hopp på stället, stanna i nigsitt. utg. med händerna lätt stödda mot knäna.

Nedhoppet, exempelvis på 10:de t. m., föregås av ett högt, spänstigt hopp med kraftigt avtryck. Barnen räkna högt, därvid särskilt accentuerande ***nie, tiie.*** Nedhoppet sker till en början genom huksitt. mellanställn.

c) Sluttåst. hopp till gren- och grundställn.; på bestämt t. m. ett hopp framåt till huksitt. utg. Efter kommando 8 t. m. i följd.

På de 7 första t. m. göras hopp till gren- och grundställn.; det 7:de hoppet göres med ett kraftigt avtryck, kroppen kastas framåt-uppåt för att på det 8:de t. m. vid nedhoppet till huksitt. hava förflyttats så långt framåt det går utan att jämvikten eller hoppets karaktär av spänstighet gått förlorad.

d) Mottåst. jämfota hopp framåt (till sida, bakåt) till motnigsitt. utg. Ringfattn. Den ena i paret utför hoppet, den andra ger stöd. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Se bild 510. Om hopp till nigsitt. med ringfattn. se 1:sta året, sid. 510.



Bild 510.

Fritt hopp

Då undervisningen i främsta rummet bör lägga vikt vid att uppöva spänstiga hopp under god form, tillsägas barnen att göra hoppen korta och höga (stegringen i höjd fortgår dock endast småningom).

Den stödjande förflyttar sig hastigt ett kort steg bakåt (framåt till sida) för att vara färdig att giva ett verksamt stöd för rörelsetagaren och sålunda bliva till nytta vid nedhoppet. Hoppen framåt (bakåt) utföras alltid blott av den ena i paret. Hoppen till sida kunna efter en tids övning utföras av båda samtidigt.

Förberedande övn. till st. fritt jämfota hopp i 7 t. m.

Om ringfattn. jmfr inledn. till fritt hopp benövn. 2:dra året mom. b. sid. 116. Rytmisk hoppövn. 4 t. m. i följd. Inledes efter kommando.

Uppställn. parvis i motst. med ringfattn. På 1:sta t. m. hävn. på tå; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje och 4:de t. m. hastig knäknix omedelbart efterföljd av ett högt och spänstigt hopp till nigsitt. utg. Inövas efter kommando under det barnen räkna högt. Till en början använder sig lärarinnan vid kommenderingen av varje enskilt tidmått av såväl lystrings- som kommandoord. Exempel: *Hävn. på tå — nu!* (ett)! *Paus — nu!* (två) *knäknix och hopp till nigsitt. — nu!* (tre, fyr). Senare utsäges för varje t. m. enbart kommandoordet *nu!* varefter barnen utföra de olika rörelsemomenten i det de räkna högt. Då säkerhet vunnits utföras de 4 t. m. i följd under hög räkning. Sträckn. till grundställn., som kommenderas särskilt, försiggår i tre t. m.: sträckn. till tåst.; paus; och hälsänkn. (5:te, 6:te, 7:de t. m.). Hoppen utföras under birörelser med armarna, se närmare ovan anförda sida.

a) — på stället.

Den ena kamraten utför hoppet, medan den andra giver stöd under det hon samtidigt försiktigt lyfter och sänker den hoppande kamratens armar. Senare hoppa båda samtidigt. Jmfr för övr. mottåst. fritt jämfota hopp, sid. 510, mom. c.

b) — framåt (bakåt, till sida).

Jmfr ovan anförda sida.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Löpn. under svängande rep, stanna och hoppa bestämt antal svikthopp över repet. Se bild 511.

Göres i överensstämmelse med samma övn. 1:sta året sid. 514, med den skillnad att så snart barnen passerat det svängande repet avbrytes löpningen. Barnen stanna nämligen och utföra jämfota svikthopp över repet. För att med blicken kunna iakttaga när det rätta ögonblicket för hoppet är inne, vända sig barnen vid hoppens vidtagande snabbt 90° (180°). För varje svängning av repet hinna barnen utföra *två* lätta svikthopp, av vilka det ena blir ett hopp över repet, det andra ett »mellanhopp», som göres för att utfylla tiden under repets svängning uppåt. Antalet svikthopp över repet bestämmes på förhand. Vid t. ex. 4 dylika räkna barnen högt *ett* och *två* och *tre* o. s. v. Omedelbart efter sista hoppet skynda sig barnen att fullfölja den avbrutna löpningen medan nästa elev i sin tur springer fram. För vinnandet av tid kunna två eller flere barn samtidigt deltaga i hoppen över samma rep. Om anordningarna av flere rep jmfr 1:sta året, sid. 515.

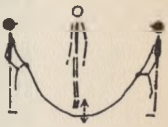


Bild 511.

Anspring. löpn. utefter bänk och hopp över utsatt märke eller över kamraters händer.

Om bänkarnas anordning samt om upplöpn. och nedhopp jmfr sid. 514 med den skillnad, att ett lågt märke utsättes på ett kort stegs avstånd från bänkkanten.

Anspring. upplöpn. på lutande bänk och nedhopp. »Snabbhetstävlan.» Fri fot.

Bänkar uppvinklade mot en ribba i något över knähöjd.

Upplöpningen utföres med långa steg på tå under käck hållning. Rörelsetagaren förflyttar sig, med tillhjälp av armarna, snabbt över till stående på en ribba i höjd med bänken, varefter hon efter ett kraftigt avtryck med händer och fötter hoppar ned till nigsitt.; händerna stöda vid nedhoppet mot en ribba i lämplig höjd. Se bild 512. Nedgången förberedes genom vanlig snabb klättring med fri form utför ribbstolen.

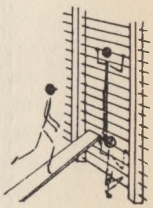


Bild 512.

Lekformer

Upplöpningen utföres senare *ledvis i ström;* för att undvika trängsel tillsägas udda och jämna nummer att göra överflyttningen från bänk till ribbstol åt var sin sida. (Sidorna växlas då leken upprepas.) Lärarinnan antecknar den tid som åtgått för varje led att utföra övn. Det snabbaste ledet har segrat.

Hoppskola.

Barnen indelas i små grupper på 3 (eller flera). Dessa grupper arbeta tillsammans fullständigt fritt, men under sträng ordning och självdisciplin. Arten av de hopp som upptagas kunna mångfaldigt varieras.

Såsom exempel anföras för denna ålder ett par hopp i höjd.

a) St. jämfota höjdhopp.

Tre och tre kamrater arbeta tillsammans. I tur och ordning bilda två av barnen ett levande höjdhoppsställ, medan den tredje kamraten utför hoppen. De två förstnämnda intaga motknäsitt. utg. och lyfta ena armen framåt till lätt fingerstöd mot kamratens sträckta fingrar (icke sluten fattn.). Hopparen står på ungefär $^1/_2$ stegs avstånd från det lyfta armparet i *slutst. utg.* Efter ett kraftigt avtryck med fötterna utföres hoppet över »märket» utan att handstödet brister eller fötterna komma i minsta beröring med detsamma. Hopparen instrueras att vid »flykten» uppåt draga knäna så högt upp som möjligt.

I den mån skickligheten stiger höja kamraterna stödet — ett par cm. åt gången (en för hastig stegring tillåtes icke) — hoppskolans olika klasser måste grundligt genomgås. Vid höjandet tillses att det stödjande armparet alltjämt förblir horisontalt. Barnen måste därför allteftersom höjden tilltar småningom resa sig till knäst. Alla dylika instruktioner äro på förhand givna. De måste vara få och korta men just därför desto punktligare åtlydas. Varje barn hoppar en stund i följd, t. ex. 10—15 hopp, varefter ombyte sker. Vid övningens slut frågar lärarinnan vilket av barnen i de olika grupperna varit skickligast och djärvast. Hon ställer härvid frågorna i en form, som väcker intresse för att nästa gång utföra hoppen med allt större lätthet, smidighet och formriktighet.

b) Sluttåst. svikthopp, på bestämt t. m. jämfota hopp över bänk. Lekformer

Två och två barn arbeta tillsammans. Den ena kamraten utför hoppen en stund i följd, medan den andra rättar och kontrollerar. — Några par enas om samma bänk (i brist på tillräckligt antal bänkar kunna höjdhoppsställ, lågt ställbara bommar o. s. v. användas, eller ock levande hoppställ, såsom i mom. a anförts).

Den kamrat som skall utföra hoppen intager *sluttåst. utg.* på ungefär $^1/_2$ stegs avstånd från bänken. Den andra i paret står på bänkens motsatta sida ett stycke från densamma.

Efter bestämt antal svikthopp, t. ex. 4, av vilka det sista göres med starkare avtryck än de föregående, utföres på 5:te t. m. hoppet över bänken. Det gäller att omedelbart vid flykten snabbt draga fötter och knän uppåt så att fötterna icke fastna i bänkkanten. Nedhoppet på andra sidan bänken göres genom nigsitt. mellanställn., varefter resning till st. omedelbart sker. Den motst. kamraten står färdig att vid behov hjälpa den hoppande, antingen genom att från början fatta hennes händer och giva henne stöd under hoppets alla moment eller blott vid själva nedhoppet.

Hopp över klyfta på ett ben. Fri form.

Tvärs över salen utritas, beroende på dess längd, två eller tre »klyftor», varje av dem markerad genom två på omkr. 80—100 cm. från varandra löpande kritstreck. Mellan klyftorna lämnas ett avstånd av omkr. 110 cm., utgörande »startbanan för följande klyfta». Vid lekens början stå barnen uppställda ledvis vid salens ena kortvägg; avståndet mellan varje barn i fronten minst 1 meter. Den främsta frontraden står tätt invid första startlinjen.

Leken tillgår sålunda, att barnen starta framåt med tre hopp på ett ben. Vid det 3:dje göres ett kraftigare avtryck varefter hoppet över klyftan sker. Efter nedhoppet, som utförts på samma fot (4:de t. m.), fortsättes omedelbart starten till hoppet över nästa klyfta. Den fria foten hålles fritt bakåtlyft. Vid hoppen, som måste ske under största ordning och precision (varje barn följer sin raka bana framåt) räknar lärarinnan: *ett! tu!* ***tre!*** — ***fyr!*** Efter det de tre klyftorna passerats springa barnen utefter salens

Lekformer

långsidor tillbaka till uppställningsplatserna bakom fronten. (Jmfr Hopp över dike, sid. 511.) Följande gång utföres leken på andra foten.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Djuphopp

Högtåst. fritt jämfota djuphopp. Bänk.

Om uppställning vid bänkarna och om hoppens utförande jmfr 1:sta året, sid. 515, men med den skillnad, att hoppen göras utan hjälp av kamrat.

a) — framåt. Nedhopp till nigsitt. genom huksitt. mellanställn. Sträckn. till st. göres på kommando.

b) — framåt över utsatt höjdmärke. Nedhopp till huksitt. mellanställn.

För att öka barnens intresse för djärva hopp utsättes på omkr. $^1/_2$ stegs avstånd från bänken ett höjdhoppssnöre, vilket anbringas antingen på hoppställ eller hålles av två barn stående vid vardera ändan av bänken. I sistnämnda fall instrueras barnen att hålla repet på ett sätt, som tillåter det att glida ned vid minsta beröring av den hoppandes fötter. Repets höjd är till en början endast obetydligt över bänkens höjd, senare, då färdighet vunnits, omkr. 20 cm. högre. Nedhoppet till huksitt. sker tyst på tå.

c) — i höjd och längd.

På golvet utritas på vardera sidan om bänken paral ellt med och på omkr. 50—60 cm:s avstånd från densamma ett kritstreck. Barnen uppmanas att med så god hållning som möjligt försöka göra ett högt hopp över det utritade kritstrecket samt att utföra nedhoppet till huksitt. tyst på tå.

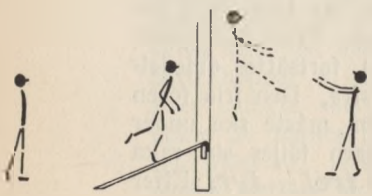


Bild 513.

Gångst. upplöpn. med bestämt antal steg på lutplan fortsatt i nedhopp till nigsitt. Lutplan eller bänk.

Lutplanet uppvinklas mot bom i något över knähöjd. Barnen löpa med ett bestämt antal steg (lutplanens vanliga längd gör 3 steg lämpligt för mindre barn) och under käck och god hållning

uppför redskapet, varefter de göra ett hastigt avtryck med den fot, som sist uttagit steget; det andra benet svänges framåt och kroppen kastas uppåt. Se bild 534. Nedhoppet till nigsitt. göres ett stycke från redskapet. Barnen instrueras att vid hoppet icke sträva långt framåt utan i stället försöka komma högt upp. Mottagaren instrueras att giva gott stöd vid nedhoppet. Se närmare härom 1:sta året, sid. 516—517. Djuphopp

Anspring. fritt hopp i höjd över lågt märke. Bestämd fot, fri form. Höjdhopp

Gångst., med angiven fot bakom, på några stegs avstånd från märket. Efter tre stegs anlopp göres satsen med bestämd fot. Särskild vikt bör vid undervisningen läggas vid att motarbeta den vaggande löpningen (ankgång), som så lätt insmyger sig vid kort anlopp med bestämt antal steg. Likaså övas barnen att utföra hoppet med allt bättre form och större »flykt», vilket, såsom tidigare påpekats, dock måste fattas i relativ bemärkelse.

Jmfr för övrigt inledn. till fritt hopp i höjd över märke 1:sta året, sid. 517.

Den systematiska inövningen av hopp med bestämd fot tröttar och uttråkar lätt barnen, den bör därför upptagas blott en kort stund i följd och för varje gång följas av hopp i höjd med fri fot.

Anspring. fritt hopp i längd. Bestämd fot, för övrigt fri form. Längdhopp

Längdhopp böra till en viss grad alltid vara kombinerade med hopp i höjd, så till vida nämligen, att kroppens »flykt» bör ske i en relativt hög och lång bågformig bana uppåt och framåt. Står höjden icke i en viss proportion till längden, blir nedhoppet vanskligt och lätt obehärskat. Så snart sats och upphopp utförts uträtas kroppen så att den är fullt sträckt innan nedhoppet sker. Om anlopp och sats jmfr fritt hopp i höjd. sid. 517.

Längdhopp med flickor bör alltid tagas med moderation och försiktighet, då det gäller stegring till ökat avstånd.

Under de första åren är formen självklart relativt fri, dock med bestämd fordran på *säkra och goda nedhopp*

Längdhopp (huksitt., nigsitt., det sistnämnda helst med stöd av motst. kamrat).

Två kritstreck utritas på lämpligt avstånd från varandra (100—140 cm.). Hoppen utföras med några stegs anlopp och delad sats till nigsitt. genom huksitt. mellanställn.

2. *Bundna hopp.*

A. Stödhopp.

FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Bänk **Motstödstuptåst. svikthopp på stället; på bestämt t. m. ett hopp med uppdragna knän.** Rytmisk övn. i 6 t. m. Bänk.

Om utg. och hoppet jmfr liknande övningar 1:sta året, sid. 519. Sedan 4 jämfota svikthopp utförts (4 t. m.), göres på det 5:te t. m. ett hopp med högt uppdragna knän; på 6:te t. m. beröra fötterna åter golvet, varefter serien omedelbart börjar på nytt. Lärarinnan räknar högt *ett*, *tu*, *tre*, *fyra*, ***fe-e-m***, *sex*. Jmfr bild 503 och 504, sid. 520.

Sidmotst. sidhopp med åtvändn. Bänk. Högt uppdragna knän. Samlad sats.

a) — på stället från den ena sidan av bänken till den andra. Rytmisk övn. i 2 t. m.

I sidmotst. utg. anläggas händerna, omedelbart efter en spänstig samlad sats, till stöd mot bänken (händerna omfatta bänkkanterna), kroppen kastas med sätet högt och med kraftigt uppdragna knän över till andra sidan av bänken. Nedhoppet utgör sats till det följande hoppet över bänken.

b) — i våglinjiga bukter.

Jmfr mom. a men med den skillnad, att hoppen begynna vid ändan av bänken samt att efter varje avslutat hopp händerna fatta med ett nytt tag framåt om bänkkanterna, knäna sträckas samtidigt något och sats utföres, varefter överhoppet göres åt andra sidan. Förflyttningen fortgår på samma sätt utefter bänken (eller två efter varandra ställda bänkar).

Katthopp utefter bänk. Bänk

Jmfr Stödstupgrentåst. hopp på stället med avtryck växelvis på golv och bänk 1:sta året, sid. 521. Inläres efter kommando i 4 t. m. På 1:sta t. m. flyttas händerna ett kort tag framåt; på 2:dra t. m. sker upphoppet till fyrfotasitt. på bänken; på 3:dje t. m. flyttas åter händerna och på det 4:de t. m. sker nedhoppet. Då färdighet vunnits utföras hoppen rytmiskt i en följd utefter bänken (bänkarna).

Motst. sidhopp med åtvändn. Lutande bänk. Samlad sats. Hög fattn. Efter kommando.

Bänken uppvinklas mot en ribba något under höfthöjd (mellan knä- och höfthöjd). Uppställn. på ett stegs avstånd från redskapet med front mot bänkens långsida. Hoppet utföres på kommando i 3 t. m. På 1:sta t. m. göres ett kort och lågt jämfota hopp framåt (samlad sats), varvid barnen instrueras att hålla fötterna slutna och tåspetsarna riktade rakt framåt. (Det vanliga felet vid liknande hopp är att fötterna vid satsens tagande vändas så att kroppen, innan upphoppet sker, är vänd med sidan mot redskapet.) På 2:dra t. m. fatta händerna mitt för varandra och i linje med stället för satsen om bänkkanterna, varefter hoppet utföres med knäna högt uppdragna och ansiktet vänt mot bänkens övre ända. Se bild 514. Nedhoppet sker på dess andra sida i linje med händernas fattning. Vid nedhopp till vänster släpper vänster hand fattningen medan den högra flyttas till bänkens vänstra sida.

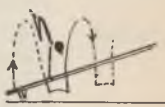


Bild 514.

a) — hopp till fyrfotasitt. på bänk. Nedhoppet göres på särskilt kommando.

Jmfr Sidmotst. inledn. till sidhopp med åtvändn. mom. b 1:sta året, sid. 521.

b) — hopp över bänk genom fyrfotasitt. mellanställn.

Jmfr mom. c sid. 521.

c) — hela hoppet i följd.

Motstödstuptåst. hopp på stället. Låg bom (något under höfthöjd). Se bild 515.



Bild 515.

a) — svikthopp.

Om uppställn. vid redskapet och utförandet av hoppet jmfr samma hopp vid bänk, 1:sta året, sid. 519. Händerna

Låg bom fatta med motgrepp på axelbredds avstånd från varandra. Se bild 515.

b) — med högt uppdragna knän.

Jmfr samma hopp på bänk sid. 522.

Plint **Anspring. hopp till sitt. utg. Nedhopp framåt med vändn. 90°.** Samlad sats. Plint på tvären.

Uppställn. i gångst. utg. med angiven fot bakom, på några stegs avstånd från redskapet. Vid *anloppet*, som utföres på tå, ökas farten ju mer den springande närmar sig redskapet. På omkring ett stegs avstånd från detsamma utföres en kort och spänstig jämfota *sats* på tåspetsarna (fotbladen); omedelbart därpå kastas händerna fram till stöd på plinten — handflatorna anläggas på plinten med de slutna fingrarna framåtriktade och med axelbredds avstånd mellan händerna. — Genom en hastig sträckning av armarna, ett fjädrande avtryck med händerna och en lätt bensvängning framåt kastas kroppen uppåt till att ett ögonblick uppbäras av de sträckta armarna. Omedelbart därefter intages under en snabb 180° vändn. åt angiven sida sitt. utg. på plinten. Vid *nedhoppet*, som sker under vändn. 90° åt angiven sida, göres ett kort och spänstigt avtryck med händerna mot plinten (fingrarna framåtriktade), samtidigt svängas benen framåt och med en hastig knyck fullbordas nedhoppet. Sker detsamma till höger göres ett starkare avtryck med vänster hand, vilken omedelbart därpå släpper taget, medan den högra alltjämt, efter avslutat nedhopp, lätt stöder mot plinten. Nedhoppet till nigsitt. bör ske så långt framåt, att fötternas stödyta blir i linje med högra handen. Se bild 516. Under hoppets olika moment intages god hållning, lång rygg och högt uppburet huvud. Speciellt lägges vikt vid att kroppen i den sitt. utg. ej får sjunka ihop — ett fel som rätt allmänt förekommer — utan alltjämt bör vara spänstig och färdig att på given tillsägelse snabbt och precis utföra nedhoppet.



Bild 516.

Utföres hoppet av två barn samtidigt på samma plint iakttages att vändningen under hoppet göres utåt (ej inåt). Växelsidigheten tillgodoses genom platsombyte av de deltagande leden. Mottagare böra stå på plintens andra sida, färdiga att vid behov hjälpa.

Anspring. hopp till knäst. utg. Plint på tvären. Plint

Hoppet utföres såsom föreg. med den skillnad att detsamma göres till *knäst. utg.* Omedelbart efter knänas beröring med plinten släppa händerna sitt tag och kroppen sträckes hastigt upp i lodplanet med höftlederna fullt uträtade. Se bild 517.

Nedhoppet sker på två sätt:

a) — nedhopp bakåt.

Händerna anläggas, med fingerspetsarna riktade framåt, på var sin sida om knäna (nära intill dessa). Bålen hukas härvid framåt. Ögonblicket därpå göres ett snabbt och fjädrande avtryck med händerna, benen föras med en kraftig sträckning bakåt, händerna släppa taget och nedhoppet fullbordas så pass nära plinten att händerna, intill dess att nedhoppet är säkerställt, kunna stöda mot densamma (lätt stöd). Knäna utåtförda, ryggen sträckt, skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört och blicken högt framåtriktad. Mottagaren bör stå färdig att hjälpa. Se bild 517.



Bild 517.

b) — nedhopp framåt med hjälp av lärarinna.

Lärarinnan står i gångst. utg. på plintens andra sida, omfattar den hoppandes händer med ringfattn. (greppet göres från yttre sidan, armbågarna väl utåtförda). Nedhoppet sker sålunda att kroppen, genom eftergift i höft- och knäleder, hastigt fälles framåt (se bild 518 mom. a) för att omedelbart därpå, genom ledernas kraftiga sträckning och under avtryck med knäna, åter resas och samtidigt kastas uppåt och framåt (mom. b—c). Härunder dragas knäna upp mot bålen och fötterna föras snabbt framåt. Nedhoppet avslutas genom motnigsitt. mellanställn. ett stycke framom plinten. Den hjälpande bör oavbrutet aktivt medverka vid hoppets utförande. Under det fjädrande avtrycket växelvis sänker och höjer hon armarna i överensstämmelse med hoppets olika rörelsemoment samt ger i ögonblicket för »flykten» den hoppande ett kraftigt stöd, samtidigt som hon flyttar sig ett steg bakåt, färdig att hjälpa denna under hoppets slutmoment. Jmfr Högmottåst. fritt jämfota djuphopp, 1:sta året mom. b, sid. 515.



Bild 518.

B. Hävhopp (hänghopp).

Ribbstol **Högmottåst. hopp till gren- och grundställn. växelvis mot golv och ribba.** Rytmisk övn. i 2 t. m. Ribbstol.

I den *högsluttåst. utg.* utföras hoppen till grenst. på golv och till sluttåst. på ribba. Jmfr för övrigt liknande övn. mom. c, 1:sta året, sid. 522.

Mottåst. hopp till mothäng. utg. Ribbstol. Samlad sats.

a) I sträckmottåst. utg.

Uppställn. i sträckmottåst. utg., med handflatorna vända framåt, på omkring ett stegs avstånd från ribbstolen. Efter ett kort och lågt jämfota hopp (sats) kastas kroppen så högt uppåt att händerna med motfattn. kunna gripa om en ribba över sträckhöjd, varvid mothäng. utg. intages. Om kroppens passivitet och upphoppet för övrigt jmfr Sträckmottåst. hopp — »klappa ribba» — 1:sta året sid. 523. Vid nedhoppet föras de sträckta benen lindrigt bakåt samtidigt som händerna, efter ett kort avtryck, släppa sitt tag samt föras framåt för att i hoppets slutmoment — vid intagandet av nigsitt. utg. — lätt stöda mot en ribba i lämplig höjd.

b) I mottåst. utg.

Jmfr föreg. övn. med den skillnad att händerna, som i utg. hållas utefter sidorna, omedelbart efter satsen, vid kroppens »flykt», snabbt, med kraft och fullt jämsides sträckas kortaste vägen uppåt till mothäng. utg. (Jmfr noten sid. 478.)

TREDJE ÅRET.

Åldern 11—12 år.

1. Fria hopp.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Bäddra boll.**

Nigsitt. svikthopp på stället. Rytmisk övn.

Uppställn. parvis i motst. utg. på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från varandra. Den ena i paret föreställer en stor gummi-

boll, den andra är barnet, som leker med bollen. »Bollarna» intaga nigsitt. utg. med händerna lätt stödda mot knäna; de »lekande», som stå i slutst. utg., anlägga sin hand med fingrarna spridda och starkt kupade, till ett fast stöd med de böjda fingerspetsarna mot den hoppandes hjässa. Se bild 519. Under svikthoppen bibehålles detta stöd alltjämt orubbat och fast. Lekformer



Bild 519.

Vid bäddrandet följa de »lekande» »bollens» studsningar. Sålunda göres vid bäddrandet nedåt för varje gång ett kortvarigt men kännbart tryck med fingerspetsarna mot kamratens hjässa (mot bollen). Omedelbart härpå upphör trycket utan att fingerspetsarna lossas från underlaget — bollens återstudsning uppåt får icke hindras av den »lekande». Sålunda fortgår bäddrandet en stund i följd, varvid den lekande noga följer, men ingalunda hindrar bollens elastiska spännkraft att göra sig gällande. Om hoppens utförande för övrigt jmfr 1:sta året, sid. 503 och följ.

Senare utföra de »lekande» under bäddrandet *sluttåst. svikthopp i takt med »bollen»*. När nödig färdighet vunnits kan den kamrat, som föreställer bollen, utföra *svikthoppen under småningom skeende vändn. på stället.*

Kängurun.

Nigst. skutthopp framåt. Efter kommando. Se bild 520. Lärarinnan berättar med några ord om känguruns utseende och om dess sätt att röra sig, huru den med tillhjälp av de långa och väl utvecklade bakbenen förflyttar sig med långa och höga skutt framåt. Frambenen däremot äro korta och svaga.

Barnen stå i *nigst. utg.* med kroppen obetydligt framåtlutad, överarmarna förda intill sidorna, underarmarna lyfta framåt, handlederna avslappade. *Kängurun hoppar:* genom ett energiskt avtryck med fötterna och en snabb och kraftig fjädring i benens leder göra barnen ett så högt och långt skutt som möjligt framåt till nigst. utg. Kroppen slungas under hoppet kraftigt framåt och uppåt utan att sjunka ihop. För att förmå barnen att under det ansträngande hoppet bibehålla kroppen lång omtalar lärarinnan, att kängurun bär sina ungar i en pung på buken. »Om kängurun lutar för mycket framåt, falla ungarna ut.» Hoppet utföres endast några ggr i följd efter kommando, därefter få barnen vila i upprätt ställning.



Bild 520.

Lekformer **Skutta framåt på ett ben.**

Stående på ett ben med den andra foten bakåtlyft utföra barnen tre svikthopp på stället, av vilka det 3:dje göres med ett energiskt avtryck, varefter kroppen slungas framåt och uppåt till ett långt och kraftigt hopp framåt (4:de t. m.). Övningen utföres några ggr i följd på samma ben varefter ombyte sker.

Gräshoppan. Rytmisk övn.

St. på ett ben med den andra foten lyft bakåt så att översta delen av underbenet vilar mot insidan av det stödjande benets knä. Se bild 521.



Bild 521.

Gräshoppan spelar: I utg. »strykes» det uppåtlyfta underbenet mot det stödjande benets knä — 2 ggr lindr. benför. bakåt och framåt — under det barnen beledsaga rörelsen med *sir-r sir-r* (1:sta — 2:dra t. m.). *Gräshoppan hoppar:* På 3:dje och 4:de t. m. göres ett kraftigt jämfota avtryck med åtföljande jämfota hopp framåt.

Efter en stunds övning utföres rörelsen på motsatt ben.

Dykarprovet.

Efter kommando 6 t. m. i följd.

Barnen föreställa simmare, som efter en rask sats från en bro eller ett högt torn hoppa ned i vattnet och dyka efter ett föremål.

I den *st. utg.* göra barnen efter 3 stegs anlopp ett högt och långt hopp framåt till huksitt. utg., varvid de med den ena handen gripa det fingerade, på havsbottnen liggande föremålet (4:de t. m.). Omedelbart härefter, på 5:te t. m., komma de upp till vattenytan med segertrofén i handen — hastig knästräckn. till st. utg. med handen lyft halvt fram-uppåt. På 6:te t. m. stå barnen orörliga (paus). Den stillast. utg. avser att underlätta formens och jämviktens bibehållande. På nytt kommando begynner serien ånyo, denna gång göres avtrycket med andra foten, ävenså gripes föremålet med den andra handen. Hoppet, som kan utföras på utryckta rotar, måste präglas av fart, liv och »djärvhet».

Hopp med fingerat hopprep. Se bild 522. Lekformer

Barnen föreställa sig att de med tillhjälp av ett fingerat hopprep utföra de allmänt kända, karakteristiska formerna av hopp. Repet svänges antingen uppifrån framåt eller i motsatt riktning, beroende på om överhoppet sker framåt eller bakåt. Skulder-, armbågs- och handleder medverka vid rörelsen. Följande exempel på hopp anföras:



Bild 522.

a) — sluttåst. jämfota svikthopp på stället och under kort förflyttn. framåt (bakåt).

Två hopp under en armsvängn. Då repets svängningsgräns nedåt uppnåtts utföres det 1:sta hoppet — »överhoppet» — och under repets fortsatta svängning uppåt göres ett andra hopp — »mellanhoppet». Barnen räkna högt ***ett,*** *tu*, därvid särskilt betonande momentet för överhoppet.

b) — sluttåst. jämfota svikthopp på stället och under kort förflyttn. framåt (bakåt).

Ett hopp för varje svängn. Repets svängningstakt, som måste vara relativt snabb sammangår i nämnda exempel med hoppets, vilket utföres högre än i det tidigare upptagna exemplet.

c) — st. på ett ben med den andra foten obetydligt framåtlyft, hopp växelvis på v. och h. fot utan och med förflyttn. framåt.

Sedan övningen pågått en stund i följd med vänster fot framför göres fotombyte.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Sluttåst. jämfota svikthopp på stället. Svikthopp

a) — i »tretaktsserie» under förflyttn. framåt och fingerslag mot överbenens yttre sida.

Efter 2 jämfota svikthopp på stället göres det 3:dje, som bör vara högre än de föreg., under lindr. förflyttn. framåt. Härunder (på 3:dje t. m.) göres ett lätt och spänstigt slag med fingrarna mot överbenens yttre sida, varefter armarna omedelbart studsa ett stycke utåt.

b) — vändn. 90° på vart 4:de hopp. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Det 4:de hoppet göres högre än de övriga; momentet för avtrycket (3:dje t. m.) och nedhoppet (4:de t. m.) betonas särskilt.

Svikthopp

Om vändn. vid hopp jmfr. för övrigt 2:dra året, sid. 526.

c) — under småningom skeende vändn. 90°, på bestämt t. m. vändn. tillbaka framåt. Rytmisk övn. i 6 t. m. Inövas efter kommando 6 t. m. i följd.

På de 4 första t. m. göras lätta hopp under småningom skeende vändn. 90° (jmfr sid. 508); på 5:te t. m. göres ett kraftigt avtryck, kroppen flyger lodrätt uppåt under vändn. tillbaka framåt. På 6:te t. m. beröra fötterna åter golvet. Efter en tids övn. fortsätter serien omedelbart med vändn. åt motsatt sida.

d) — vändn. 180°. Rytmisk övn. i 6 t. m. Inövas efter kommando 6 t. m. i följd.

Efter 4 svikthopp på stället, varvid det 4:de göres så högt som möjligt och under vändn. 180° åt vänster, beröra fötterna på 5:te t. m. åter golvet; på det 6:te t. m. upprepas svikthoppet utan vändn. Barnen uppmanas att utföra hoppen utan förflyttn. från platsen samt att under själva vändningen hastigt räta ut kroppen, något som underlättar bibehållandet av form och jämvikt. Barnen räkna högt, särskilt betonande 5:te och 6:te t. m. (avtryck, vändn., nedhopp).

St. hopp till gren- och grundställn. i kombination med vändn., jämfota hopp och lätta armövn.

a) — med vändn. 90° på vart 1:sta av 4 t. m.

Sedan 2 ggr hopp till gren- och grundställn. utförts (1:sta — 4:de t. m.) göres på varje följande 1:sta t. m. vändn. vid momentet för grenst. Svårigheten ligger i att kunna taga vändningen fullt ut.

b) — omväxl. med jämfota hopp. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. utföres grenhoppet (icke för långt avstånd mellan fötterna); på 2:dra och 3:dje t. m. två jämfota hopp med slutna fötter.

c) — omväxl. med jämfota hopp under vändn. 90° och handklatsch. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Efter 2 ggr hopp till gren- och grundställn. (1:sta — 4:de t. m.) göres på 5:te t. m. ett jämfota hopp under vändn. 90° med handklatsch framuppåt fortsatt i ett jämfota hopp under upprepad handklatsch.

d) — under armkastn. utåt och sänkn. omväxlande med jämfota hopp. Rytmisk övn. i 2×4 t. m. Svikthopp

På de 4 första t. m. göres 2 ggr hopp till gren- och grundställn. under 2 ggr fri armkastn. utåt och sänkn. tillbaka ned. På de 4 följande t. m. utföres 4 ggr jämfota hopp med armarna fritt hängande utefter sidorna. Armkastningarna, som utföras med en känsla av lätthet och spänstighet, böra helt underordna sig hoppens rytm.

Fottåst. framåt svikthopp med fotskiftn. på varje t. m. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Om stegens längd m. m. jmfr 2:dra året, sid. 528.

Övningen kan även kombineras med jämfota hopp, t. ex. 2 ggr hopp med fotskiftn. omväxlande med 2 jämfota hopp.

Sluttåst. hopp på den ena foten under lindr. knälyftn., vart tredje hopp högre under hög knälyftn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göras 2 små, lätta svikthopp på vänster fot under lindr. höger knäuppböjn. På 3:dje och 4:de t. m. utföras hoppen på motsatt ben. På 5:te t. m. göres ett kraftigt avtryck med vänster fot, kroppen flyger högt uppåt under det höger knä samtidigt böjes så kraftigt uppåt som möjligt. På 6:te t. m. nedhopp på vänster fot. Härpå börjar serien omedelbart på nytt, denna gång med hopp på höger fot.

Sluttåst. jämfota hopp omväxlande med hopp till tåstödj. på bestämt t. m.

a) — omväxl. med tåstödj. utåt (framåt) på vart 3:dje t. m.

Efter det två jämfota hopp utförts (1:sta—2:dra t.m.) göres på det 3:dje t. m. ett högt och lätt hopp under det vänster fot föres till tåstödj. utåt (framåt). Följande gång utföres tåstödj. med höger fot. Det tåstödjande benets knä hålles vid hoppen sträckt utan spänning. Jmfr för övrigt 2:dra året, sid. 528.

b) — växelvis framåt och utåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göres hopp med vänster tåstödj. framåt och tillbaka invid den stödj. foten; på 3:dje och

Svikthopp 4:de t. m. göres motsvarande hopp med tåstödj. utåt. Hoppen utföras en stund i följd på samma fot. — Övningen kan senare kombineras genom bestämt antal jämfota svikthopp, vilka inläggas emellan tåstödj. framåt och utåt.

St. växling mellan jämfota svikthopp och stampsteg. Rytmisk övn. i t. ex. 2×6 t. m.

På de 6 första t. m. utföras 6 jämfota svikthopp i relativt långsam takt, på de 6 följande gång på stället med spänstiga stampsteg under lindr. knälyftn. För att underlätta övergången från stampstegen till svikthoppen utföra eleverna det 1:sta hoppet lägre än de övriga. Rytmen bör strängt bibehållas under övningen i dess helhet.

Sluttåst. jämfota svikthopp, på bestämt t. m. enkel fotuppböjn. bakåt. Rytmisk övn. i t. ex. 4 t. m.

På de tre första t. m. göras jämfota svikthopp, det 3:dje med ett kraftigt avtryck och hopp under vänster fotuppböjn. bakåt. På 4:de t. m. sker nedhoppet på höger fot. Vid nästa serie lyftes vänster fot bakåt.

Fritt hopp **Tåst. fritt jämfota hopp till nigsitt. utg.** Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

a) —. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Jmfr jämfota fria hopp 1:sta året, sid. 509—511 mom. b, c, d, samt 2:dra året, sid. 529, men med den skillnad, att hoppen göras utan stöd av kamrat samt att nedhoppet sker direkt till nigsitt. utg.

b) — parvis mottåst. med ringfattn. svikthopp på stället, på bestämt t. m. vändn. 90° till nigsitt. med enhandsfattn. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

I den mottåst. utg. utföra barnen t. ex. 9 jämfota hopp, av vilka det 9:de göres med ett kraftigt avtryck fortsatt i ett högt hopp, varunder det ena armparets handfattning lossas och vändn. 90° sker (den ena gör vändn. åt vänster, den andra åt höger). På 10:de t. m. intaga barnen nigsitt. under fortsatt handfattn. med det inre armparet. Lärarinnan och barnen räkna med ljus och energisk stämma staccato: *ett, tu, tre* o. s. v. Momenten för avtrycket till det sista 9:de hoppet, och för själva nedhoppet uttalas något lång-

sammare och med starkare betoning för att egga barnen till större fart vid »flykten» och till mera fasthet vid nedhoppet: ***niie! tiie!*** Sedan på särskilt kommando resning till st. utg. utförts, sker motsvarande hoppövn. tillbaka till motnigsitt. med ringfattn. Nästa gång göres hoppet under vändn. åt motsatt håll. Fritt hopp

Motst. fritt hopp 7 t. m. i följd. Parvis med ringfattn.

Den ena i paret utför övningen, den andra ger stöd. Om stöd jmfr 1:sta året, sid. 510.

a) — på stället.

På 1:sta t. m. hävn. på tå; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje och 4:de t. m. hastig knäknix omedelbart efterföljd av ett högt och spänstigt hopp till nigsitt. utg.; på 5:te t. m. knästräckn. till tåst. utg.; på 6:te t. m. paus och på 7:de t. m. hälsänkn.

Barnen räkna högt, därvid betonande *tre — **fyr*** men särskilt ***f-e-m*** (momentet för knästräckningen). Efter hand som säkerhet och färdighet vunnits, eftersträvas hoppets utförande i allt livligare tempo (småningom till det snabba tempo, som bör prägla sagda hopp). Såsom måttstock för tempot gäller, att varje rörelsemoment skall utan fjäsk kunna uttagas formrent och fullt.

Om armarnas birörelser vid hoppet jmfr 1:sta året, sid. 510.

b) — framåt, till sida, bakåt.

Om stödet jmfr 2:dra året, sid. 529.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Fria skutthopp från vägg till vägg. Se bild 523. Lekformer

Uppställning ledvis vid salens ena kortvägg. I tur och ordning löpa leden framåt med långa skutthoppsteg växelvis på vänster och höger fot. Barnen sträva efter att med så få steg som möjligt nå salens andra vägg. Avstånden i leden böra vara tillräckligt stora.



Bild 523.

Löpn. över sväng. rep.

Jmfr löpn. under svängande rep 1:sta året, sid. 514 med den skillnad, att repet svänges framåt-uppåt-bakåt. Löpningen försiggår till en början vid var fjärde svängning. Då barn emellertid, speciellt vid denna övning, hava svårt att göra en

Lekformer beslutsam och rask start i rätta ögonblicket, underlättas detta betydligt om lärarinnan räknar svängningarnas antal högt, därvid särskilt betonande ***tre*** (momentet för starten), eller räknar hon *ett två* ***nu*** *fyr*! När skicklighet vunnits företages löpningen i ström, ett barn eller ett par för varje svängning. Senare kunna barnen stanna under repet och utföra sviktopp växelvis på vänster och höger fot. Under en svängning göras två korta hopp i följd på samma fot.

Om anordningen av flere rep se 1:sta året, sid. 514.

Hoppande ring eller »råttan kommer».

Barnen stå uppställda i ring. Lärarinnan, som befinner sig i ringens mitt, svänger runt en med knut i ändan försedd lina, över vilken barnen hoppa. Fubblar någon vid hoppen så att repets kringsvängning avbrytes, räknas detta såsom fel. Barnen tillsägas att lägga på minnet huru många gånger de fubblat. Vid lekens slut sammanräknas såväl »fubblarnas» som »fubblingarnas» antal; detta i och för jämförelse av framstegen nästa gång leken upptages. För att underlätta svängningen av linan anbefalles följande sätt: lärarinnan intar knästupsitt. utg. i ringens mitt och åstadkommer kringsvängningen uteslutande med tillhjälp av armarna, vilka föras i en bågformig bana framifrån utåt och bakåt. Härunder överflyttas linan, utan att dess fart minskas, från den ena handen till den andra. Handväxlingarna framåt och bakåt måste ske på samma höjd, rätt nära golvet. Sättet fordrar, förutom tillräcklig skicklighet, även att linan enkom är anpassad för ändamålet. Den måste vara av lämplig längd och tjocklek (2 à 3 cm. i genomskärning). I ändan, ämnad att omfattas med händerna, finnes en ögla, vilken medelst splissning är väl fastgjord. Vid kringsvängningen kunna händerna, tack vare denna anordning, fatta linan med snabba och säkra grepp. Att beakta är, att den med knut försedda ändan vid svängningen skall löpa utefter golvet (icke ovanför detsamma) samt att knuten härvid går *ytterom* ringen (icke under de hoppandes fötter). Bäst och säkrast är att ringen, innan kringsvängningen begynner, något förstoras. Först då repet löper jämnt och med tillräcklig fart förflytta sig barnen på tillsägelse så långt framåt att de kunna deltaga i hoppen över linan.

Löpn. (eller jämfota hopp) över liggande kamrater. Lekformer
Hastighetstävlan.

Avdelningen står uppställd i öppnade led och utryckta rotar med front mot salens ena långvägg. Sedan *framliggande vilställning* intagits och den förstas och sistas plats i varje led utmärkts genom ett kritstreck, börjar leken, som tillgår på följande sätt: en på förhand bestämd elev, t. ex. den sista av 2:dra ledets jämna nummer, reser sig hastigt och löper med långa skutt över sina kamrater, först över de i samma led liggande, därpå springer hon snabbt över till den främsta av 1:sta ledets udda nummer samt fortsätter skutthoppen utefter ledet, varefter hon löper tillbaka till sin egen plats, där hon hastigt lägger sig framstupa. Så snart den hoppande hunnit över de tre närmast henne liggande kamraterna reser sig nästa barn och följer efter. På samma sätt fortgår det vidare intill dess att 2:dra ledets såväl jämna som udda nummer sprungit. Därpå utföres löpningen av 1:sta ledet omkring 2:dra ledets yttersta led (jämna nummer) o. s. v. Lärarinnan upptager tiden för de mot varandra tävlande 1:sta och 2:dra leden.

Tävlingen kan också försiggå under *jämfota hopp* över de liggande kamraterna. Då avståndet mellan dessa emellertid är för långt måste ett jämfota »mellanhopp» framåt föregå överhoppet.

Hästgaloppen.

Löpning under stark knäuppryckn. över bänkar.

Parallella bänkar uppställas på tvären av salen på ungefär 2 stegs avstånd från varandra. Framför den första banken utritas på nämnda avstånd en startlinje.

Tre barn, föreställande ystra hästar, stå uppställda i *gångst.* bakom startlinjen framför bänkarna, färdiga att på tecken av lärarinnan »störta löst».

1:sta steget uttages med vänster fot, det andra under ett så kraftigt ansteg med höger fot, att kroppen svingas uppåt och framåt över bänken under samtidig vänster hög knäuppryckn. Nedhoppet på 3:dje t. m. sker på vänster fot; omedelbart därpå fortsättes löpningen med vänster och höger ansteg och hopp över nästa bänk o. s. v. Sålunda fortgår galoppen med rask fart och käck hållning i tur och ordning över alla bänkar. När detta skett löpa barnen en på förhand bestämd väg tillbaka till sina platser bakom fronten.

Lekformer **Jämfota hopp över klyfta.**

Om uppställning se 2:dra året, sid. 533, men med den skillnad, att klyftornas bredd är omkr. 110 cm. och startbanorna omkr. 130 cm. Starten sker med tre korta, spänstiga jämfota hopp framåt, det 3:dje med ett kraftigare avtryck och på 4:de t. m. fortsatt i ett högt, jämfota hopp över »klyftan» till huksitt. utg. På 5:te t. m. sträckas knäna hastigt till st. utg. På 6:te t. m. stillast. (paus). På samma sätt fortgå hoppen intill dess att alla klyftor passerats. Lärarinnan räknar högt: *ett, tu,* ***tre, f-y-r, fem,*** *sex.* Om löpningen tillbaka till uppställningsplatserna se 1:sta året. sid. 511.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Djuphopp **Högtåst. djuphopp.** Bänk.

Om uppställn. jmfr 1:sta året, sid. 515.

a) Högtåst. djuphopp med vändn. 90°.

Hoppet utföres med god form och så högt som möjligt. Under »flykten» göres vändn. 90° åt angiven sida. Vid nedhoppet till nigsitt., som göres nära intill bänken, stöder inre handen lätt mot bänkkanten.

b) Högmottåst. djuphopp med benkast. framåt. Nedhopp till nigsitt. Hjälp av kamrat.

Uppställn. parvis i motst. utg. med enhandsfattn. Den ena kamraten intar st. utg. på bänk, den andra st. på golv på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från bänken. Den förstnämnda utför hoppet, medan den andra hjälper henne. Skall hoppet utföras med vänster benkastning framåt göres fattningen med höger hand. Hjälparen står så pass mycket på sidan om den hoppande, att det bundna armparet kan hållas rakt framåtriktat. Härigenom kan hjälparen giva det bästa stöd utan att själv vara i vägen för den hoppande. Jmfr bild 524. Vid hoppet göres ett kraftigt avtryck med högra foten, under det vänstra benet, med knäleden sträckt utan att spännas, samtidigt hastigt svänges framåt. Kroppen kastas uppåt och framåt och nedhoppet, som göres tyst och med god form, utföres ett kort stycke framom bänken. Höga men korta hopp eftersträvas sålunda. Den hjälpande kamraten förflyttar sig



Bild 524.

under hoppet lugnt men tillika snabbt ett steg bakåt, färdig att giva rörelsetagaren ett fast stöd under det kritiska ögonblicket för nedhoppet. Men redan vid avtrycket och den därpå följande »flykten» uppåt söker hon, genom lyftning och försiktig dragning i hoppets riktning, hjälpa och sporra kamraten att utföra ett högt, djärvt och frigjort hopp. Djuphopp

c) Högmottåst. djuphopp med benkastn. till sida. Parvis högmottåst. med ringfattn.

Sedan utg. intagits utföres hoppet sålunda, att båda i paret samtidigt hoppa åt på förhand angiven sida (vartannat par åt ena, vartannat åt motsatta sidan av bänken). Det ben, åt vars sida hoppet sker, svänges snabbt utåt, kroppen kastas, lång och rak, uppåt och till sida. Nedhoppet göres till en början till nigsitt. utg., varifrån knästräckn. särskilt kommenderas. När färdighet vunnits, sammanslås tidmåtten för nedhopp och knästräckning. Den nigsitt. ställningen uttages sålunda blott såsom genomgångsmoment. Barnen tillsägas att göra knästräckningen med kroppen fullt i lodplanet och att icke draga till eller skjuta ifrån sig kamratens arm.

Senare utföres hoppet med enhandsfattn., varvid handfattn. göres med det armpar, åt vilket hoppet sker. Den fria handen stöder vid nedhoppet mot bänkkanten.

d) Högmotst. djuphopp till sida med enkel ben- och dubbel armsvängn. utåt. Se bild 525.



Bild 525.

Vid hoppet med benkastn., vilket utföres i överensstämmelse med föregående mom., kastas armarna lätt och fritt utåt. Nedhoppet göres genom nigsitt. mellanställn. med stöd av ena handen mot bänkkanten.

Anspring. upplöpn. med bestämt antal steg på lutplan fortsatt i nedhopp med benkastning framåt.

Anlopp med bestämd fot; benkastn. vid nedhoppet med bestämd fot.

Lutplanet uppvinklas mot bom i ungefär höfthöjd. (Vid användandet av bänkar jmfr försiktighetsåtgärder 1:sta året, sid. 516.) På golvet utritas ett kritstreck som gräns för starten. Avståndet mellan detta och lutplanet bör vara så stort, att barnen med tre relativt långa steg kunna uttaga detsamma. På lutplanet uttages ävenledes tre steg (eller 2 steg beroende

Djuphopp på lutplanets längd), av vilka det sista blir ett kraftigt avtryck till hoppet, som utföres med benkastn. framåt och under strävan att flyga så högt som möjligt. Stå barnen således vid startplatsen med vänster fot bakåt i tåstödj. utföras de tre stegen på golvet med vänster, höger och vänster fot, varefter höger, vänster och höger fot göra anloppsstegen på lutplanet och hoppet blir under vänster benkastning framåt. Användas bänkar, göras stegens antal beroende av bänkens längd. Om hoppet för övrigt och om mottagare vid nedhoppet jmfr 1:sta året, sid. 516.

Anspring. upplöpn. på lutande bänk, nedhopp till sida genom nigsitt. mellanställn. under handstöd mot en ribba i lämplig höjd. Bänkar uppvinklade mot en ribba i något under höfthöjd. Se bild 526.



Bild 526.

Upplöpningen avstannar på omkr. 1 stegs avstånd från ribbstolen, varefter barnen hastigt huka sig ned till nigsitt. mellanställn. på bänk och med tillhjälp av ena handen, som stödes mot bänken, göra nedhopp till sida. Vid nedhopp åt vänster stöder h. handen i den nigsitt. utg. mot bänken. Då fötterna vid nedhoppet beröra golvet, stöda händerna mot en ribba i lämplig höjd.

Mottåst. jämfota höjdhopp till tåst. på bänk. Parvis motst. utg. med ringfattn. Bänk.

Uppställn. parvis i motst. utg. med ringfattn. och på var sin sida om bänken. Den ena kamraten utför hoppet, medan den andra hjälper henne. Den förstnämnda intar *tåst. utg. nära intill bänken*, den stödjande står på ett kort stegs avstånd från bänken samt omfattar den hoppandes händer utifrån med ringfattn.

a) — jämfota svikthopp, på bestämt t. m. upphopp på bänk. Se bild 527.

Efter 3 jämfota svikthopp på golv, av vilka det 3:dje göres med ett kraftigare avtryck, utföres hoppet upp till st. på bänk. Kroppen kastas härvid uppåt och framåt och de samlade knäna ryckas hastigt upp. Då fotspetsarna vid hoppet beröra bänken göres en hastig knäknix (lindr. knäböjn. omedelbart efterföljd av sträckn.). Nedhoppet från bänken framåt till nigsitt. utg. utföres på särskilt kommando.

Djuphopp

Den stödjande bör lägga märke till om »hopparen» vid upphoppet hårt trycker sina händer mot hjälparens. Är detta fallet har rörelsen icke varit tillräckligt isolerad till benens muskler, något som är nödvändigt, om hoppet skall kunna utföras på rätt sätt — lätt och smidigt.



Bild 527.

b) — jämfota höjdhopp till tåst. på bänk. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Upphoppet sker direkt från mottåst. utg. genom ett snabbt och kraftigt avtryck med fötterna. Om övningen se för övr. föreg. mom.

c) — jämfota höjdhopp omväxl. med djuphopp. Rytmisk övn. i 6 t. m.

De 3 första t. m. göras i överensstämmelse med mom. a. Omedelbart efter upphoppet på 4:de t. m. till tåst. på bänk fortsättes under 5:te t. m. med ett svikthopp på densamma, vilket svikthopp utgör avtrycket till nedhoppet bakåt på golv (6:te t. m.). Nedhoppet göres med en lätt eftergift i knälederna. Vid fötternas beröring med golvet börjar serien på nytt.

2. *Bundna hopp.*

A. Stödhopp.

Bänk

Motst. sidhopp med åtvändn. Högt uppdragna knän. Lågt ställd lutande bänk. Låg fattn. Se bild 528.



Bild 528.

Jmfr mom. a—c av samma hopp med hög fattn. 2:dra året, sid. 537.

Sidmotst. sidhopp med åtvändn. Högt uppdragna knän. Samlad sats. Bom något över knähöjd.

Låg bom

Uppställn.: vänster sidmotst. invid bommen. Omedelbart efter det satsen utförts anläggas händerna, den högra framom den vänstra, vilken sistnämnda fattar bommen ungefär i linje med kroppen. Kroppen, med starkt uppdragna knän och sätet högt, svänges över bommen, vänster hand släpper sitt tag och nedhoppet till nigsitt. med sidan emot redskapet göres i linje med högra handen, som icke lossas från bommen förrän sträckningen till stående äger rum. Till en början utföres hoppet med hjälp av lärarinnan (kamrat). Denna

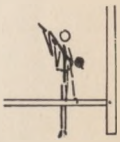


Bild 529.

Låg bom



Bild 530.

står i sidmotst. på motsatt sida om bommen, vänd emot den hoppande. I ovananförda exempel anlägger hon sin vänstra arm till armkroksfattning under den hoppandes vänstra överarm, samt vid kroppens »flykt» den högra handen till stöd mot magen. Se bild 529. Om samma hopp utfört utan hjälp och med nedhopp och stöd av vänstra handen se bild 530.

St. hopp till jämnvägande utg. Bom under brösthöjd. Samlad sats.

a) — i motst. utg.

Uppställn. vid bommen på armslängds avstånd från denna och med front emot densamma. Händerna fatta på axelbredds avstånd om bommen med tummarna på rörelsetagarens sida och de övriga fingrarna på andra sidan av redskapet. Jämnvägande utg. intages på kommando. Genom ett kort och lågt jämfota hopp framåt under hastig fjädring i benens leder (sats) och under armarnas kraftiga medverkan lyftes kroppen upp till jämnvägande, i vilken ställning denna uppbäres av de sträckta, så gott som lodrätt stående armarna. Den stående grundställningen bör närmast utgöra förebilden även till den jämnvägande utg. Kroppen hålles sålunda så mycket som möjligt i lodrät riktning, ryggen rak, skuldrorna sänkta, halsen lång, hakan lätt indragen, blicken riktad framåt, bröstkorgen utan framputning, ben och fötter slutna och sträckta, de sistnämnda utan nämnvärd aktiv plantarflexion. Se bild 531. Vid nedhoppet, som sker på nytt kommando, föras de sträckta benen obetydligt framåt och svängas omedelbart därpå snabbt och raskt bakåt, varvid kroppen, under armarnas och händernas medverkan (avtryck med händerna), skjutes från bommen och nedhoppet — rakt bakåt och nära intill bommen — fullbordas, under det händerna alltjämt bibehålla sitt grepp.

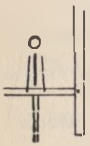


Bild 531.

b) — i sidmotst. utg.

Uppställn. vid bommen på armslängds avstånd från denna och med sidan mot densamma; samma sidas hand stödd mot redskapet. Utförandet skiljer sig från föreg. däri, att vid satsen göres en hastig vändning mot redskapet, varvid den fria handen fattar bommen på sätt ovan i mom. a framhållits och kroppen lyftes upp till jämnvägande. Vid nedhoppet

med vändning åt angiven sida göres ett kraftigt avtryck med den hand åt vars sida vändningen sker. Låg bom

Anspring. mellanhopp. Fri form. Sadelbom eller i brist därpå lågställd häst med sadelbågar. Samlad sats. Sadelbom

Det väsentligaste vid undervisningen av mellanhopp är att söka få fram fart och lätthet vid »flykten». Detta sker icke allenast genom fordran på ett gott anlopp och rätt utförd sats utan även genom ett kort och spänstigt anslag med händerna (ackordlikt anslag), vilket vid nämnda hopp lättare låter sig göra än vid bundna hopp i allmänhet. Hoppets natur gör nämligen att händernas fattning om redskapet kan vara mycket mera ögonblicklig än t. ex. vid sidhopp.

Efter ett raskt, några steg omfattande anlopp och en spänstig sats göres anslaget med händerna, varvid dessa omfatta sadelbågarna (lillfingersidan av handen ungefär på bågens mitt) med tumsidan inåt, de övriga fingrarna utåt; kroppen lyftes under snabb och kraftig sträckning av armarnas leder uppåt-framåt. Knäna ryckas så hastigt uppåt att fötterna omedelbart kunna föras mellan sadelbågarna över redskapet. I samma ögonblick lossa händerna med ett kraftigt och spänstigt avtryck sitt grepp, kroppen flyger härvid framåt eller rättare sagt uppåt-framåt, under vilket tidsmoment knäna alltjämt hållas uppvinklade. (Strävan att, såsom ofta är brukligt, sträcka underbenen i horisontalplanet bör sålunda icke ifrågakomma, emedan det hindrar barnen att utföra hoppet med flykt, fart och lätthet.) Se bild 532. Vid flykten nedåt uträtas benen automatiskt för att, vid fötternas beröring med golvet, åter böjas till nigsitt., vilken ställning intages såsom ett kort genomgångsmoment innan slutställningen, den stående, intages.



Bild 532.

En (för ovana hoppare helst två) mottagare hjälper den hoppande. Mottagaren står i sidmotgrenst. utg. på motsatta sidan om redskapet, något på sidan om sadelbommen. Står hon med vänstra sidan mot redskapet, griper hon med högra handen om den hoppandes högra överarm samt med den vänstra strax ovanom armbågsleden. Mottagaren bör instrueras att lugnt och fast gripa in i rätta ögonblicket. Hon bör stå beredd att hjälpa den hoppande redan vid upphoppet ifall denna möjligen fastnar med fötterna. Förlöper hoppet normalt

Sadelbom giver hjälparen till att börja med stöd i det ögonblick hopparen släpper taget om sadelbågarna, senare, allt efter som säkerhet vid utförandet av mellanhopp vunnits, gör hon sitt grepp under momentet för »flykten» nedåt. Under senare år, då fråga är om långt hunna elever, behöver mottagaren icke hjälpa den hoppande utan blir hennes uppgift då främst »säkerhetsvaktens».

Plint **Anspring. hopp till nigsitt. utg. Nedhopp under vändn. 90° med stöd av ena handen.** Plint på tvären. Samlad sats. Hjälp av kamrat.

Efter upphoppet stanna barnen i nigsitt. utg. med hälarna lyfta och knäna slutna. Bålen hålles lång och rak i lodplanet, huvudet tillbakafört och skuldrorna sänkta. Nedhoppet framåt under vändn. vänster (h.) göres på särskilt kommando. Kroppen lutas hastigt över till stöd på vänstra handen. Omedelbart därpå göres ett snabbt och kraftigt avtryck med samma sidas hand och båda fötterna, varefter nedhoppet utföres med vänster sida mot redskapet så pass långt framåt, att fötterna äro i linje med den alltjämt stödjande vänstra handen. Mottagaren, som står tätt intill plinten på dess andra sida, flyttar sig, efter det upphoppet till nigsitt. skett, till höger sidmotgrenstående utg. samt griper vid nedhoppet med sin högra hand om den hoppandes högra hand, därvid, genom en lindr. lyftning och dragning, hjälpande denna att utföra ett lätt och spänstigt vändhopp. Se bild 536.



Bild 533.

Anspring. hopp till st. utg. Jämfota nedhopp med hjälp av kamrat. Häst med sadelbågar eller plint på tvären. Se bild 556.

I *gångst. utg.* med angiven fot bakom utföres ett kort anlopp, varefter, på omkr. 1 stegs avstånd från redskapet, en tyst, lätt och spänstig sats på tå göres. Omedelbart därpå fatta händerna, då fråga är om hopp på häst, sadelbågarna, på sätt som ovan framhållits. Användes plint, sker händernas anslag på plinten på axelbredds avstånd med fingrarna slutna och framåtriktade. Omedelbart efter fattningen lyftes kroppen under snabb och kraftig

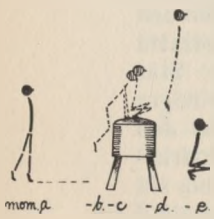


Bild 534.

sträckning av armarnas leder uppåt-framåt, knäna ryckas hastigt upp och den hoppande intar nigsitt. utg. omedelbart åtföljd av en hastigt resn. till st. utg. med god hållning. En mottagare bör stå på andra sidan av redskapet färdig att hjälpa om så behöves. Plint

Nedhoppet sker jämfota med ett snabbt avtryck med fötterna. Kroppen flyger härvid, fullt uträtad, lätt och med god hållning framåt-uppåt.

En särskild mottagare bör vara till hands för att giva hopparen nödig stadga vid nedhoppet. Mottagaren, som står i gångst. utg. ett stycke från plinten, räcker sina båda händer framåt. Dessa omfattas av hopparen vid flykten nedåt omedelbart före fötternas beröring med golvet.

B. Hävhopp (hänghopp).

Mottåst. jämfota svikthopp; på bestämt t. m. stanna i mothävhäng. utg. Ribbstol. Ribbstol

Barnen stå uppställda i *motsluttåst. utg.* nära intill ribbstolen och fatta med motgrepp en ribba något över pannhöjd. Händernas grepp så brett som ribbstolen medgiver.

a) —. Efter kommando bestämt antal t. m. i följd.

Efter t. ex. tre jämfota svikthopp, vilka hopp utföras i relativt långsam takt och under strävan att komma högt upp (jmfr liknande hopp 1:sta året, sid. 522) göres det 4:de med än kraftigare avtryck upp till hävhäng. utg. Armarna måste i sistnämnda mom. kraftigt medverka. Barnen sträva efter att vid intagande av hävhäng. lyfta kroppen så högt, att axlarnas plan är i jämnhöjd med det för händernas fattning. Avståndet mellan händerna förblir oförändrat, armbågarna väl utåtförda (få ej tryckas mot ribbstolen), kroppen väl uppburen, halsen lång, benen hänga lodrätt utefter ribbstolen.

b) —. Rytmiskt i 8 t. m.

På de fyra första t. m. utföras svikthoppen, det 4:de omedelbart åtföljt av hävhäng. utg. På de 4 följande t. m. (5:te—8:de) förbliva barnen i den hävhäng. utg. På följande 1:sta t. m. sänkes kroppen hastigt, svikthoppen vidtaga åter o. s. v.

Ribbstol **Gångst. hopp till mothävhäng. utg.** Ribbstol. Samlad sats.

Uppställn. på lämpligt avstånd från ribbstolen i gångst. utg. med angiven fot bakom. Efter 1—3 stegs anlopp utföres ett kort och lågt jämfota hopp (sats) på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från ribbstolen. Kroppen kastas härvid uppåt och framåt, armarna sträckas under flykten »blixtsnabbt» uppåt, händerna fatta en ribba över huvudhöjd, armarna böjas snabbt och kraftigt, så att kroppen lyftes upp till hävhängande utg. Händernas grepp så brett ribbstolen medgiver. Om nedhoppet jmfr sträckmottåst. hopp till mothäng. utg. 2:dra året, sid. 478.

FJÄRDE ÅRET.

Åldern 12—13 år.

1. Fria hopp.

A. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer **Hoppskola.**

a) St. tre jämfota hopp på stället omväxl. med ett hopp på stället under dubbel fotuppböjn. bakåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Sedan två lägre svikthopp utförts, göres avtrycket vid det tredje så kraftigt, att kroppen på 4:de t. m. »flyger» högt upp, samtidigt som fötterna kastas bakåt så nära sätet som möjligt.

b) St. svikthopp under förflyttn. framåt (bakåt) omväxlande på den ena och på båda fötterna. Rytmisk övn. i t. ex. 6 t. m.

På de tre första t. m. göras hopp på höger fot. Under kort förflyttn. framåt, på det 4:de och 5:te t. m., utföras två spänstiga jämfota hopp framåt. På 6:te t. m. stillast. (paus). Nästa gång utföres hoppet på andra foten.

c) St. två jämfota hopp på stället omväxlande med ett hopp under fotklappn. i luften. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Omedelbart efter det 2:dra t. m., medan kroppen flyger i luften, göres fotklappningen så snabbt, att fötterna på 3:dje t. m. vid beröringen med golvet åter äro slutna.

Vällingklockan.

Rytmisk övn. i 3 t. m.

Barnen föreställa sig att de ringa i den stora »vällingklockan» på landet — *jämfota hopp på stället under fingerade dragningsrörelser med händerna.* Sluttåst. utg. med händerna — omfattande det fingerade snöret — lyfta framåt den ena över den andra ett stycke framför kroppen och något över huvudhöjd. Under de två första jämfota hoppen utföras med händerna två korta, energiska dragningsrörelser nedåt, på det tredje hoppet en kraftig dragning längre nedåt omedelbart efterföljd av armlyftn. till utg. Av hoppen göres det tredje kraftigast och högst. Se bild 535. Barnen beledsaga övningen med ett taktfast och spänstigt uttalat: *väl-lin-**gen!***

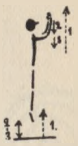


Bild 535.

Leksakshönan.

Fotnigsitt. svikthopp under lindr. ryggböjn. framåt och sträckn. Rytmisk övn. i 2 t. m.

Leksakshönans näbb och stjärt avbildas genom att den ena armen hålles lyft obetydligt framåt, den andra bakåt. Se bild 536. På 1:sta t. m. göres under ett litet jämfota svikthopp en obetydlig ryggböjn. framåt; på det 2:dra t. m. under hoppet en hastig ryggsträckn. Armarna — näbb och stjärt — — hållas så vitt möjligt stilla. För att få in största möjliga behärskning i rörelsen uppmanas barnen att försöka göra hoppen utan förflyttning samt att göra rörelserna framåt och bakåt med kroppen i mycket små banor.



Bild 536.

Nigsitt. svikthopp från sida till sida.

Efter bestämt antal hopp, t. ex. fyra, av vilka tre göras under förflyttn. till sida och det fjärde på stället, utföras motsvarande hopp åt andra sidan. Senare fortgår övningen på samma sätt i följd från den ena sidan till den andra intill dess att halt kommenderas. Korta, elastiska hopp under fordran på god hållning, frigjordhet och behärskning av rytmen eftersträvas. Armarna äro antingen korslagda över bröstet eller också svänga de fritt framåt och bakåt i takt med hoppen (händerna lätt knutna). Då vanskligheterna att bibehålla god hållning under de ständigt växlande förflyttnin-

Lekformer garna från sida till sida äro jämförelsevis stora, har övningen, vilken utan nämnda fordringar vore lätt att utföra, upptagits så pass sent som 4:de året, där den ansetts mest lämplig att inordnas under lekformerna.

Hopp på ett ben med förflyttn. framåt i form av en snäcka.



Bild 537.

Barnen stå uppställda på öppnade led och utryckta rotar. På tillsägelse: *hopp framåt i snäcka!* utföra barnen vart för sig hopp i spiralformiga banor. Den största cirkeln genomlöpes med ung. 10 korta, spänstiga hopp. Leken fortsättes i allt mindre cirklar intill dess att den tänkta spiralens mittpunkt uppnåtts; här göres helvändn. under hopp, varefter förflyttningen fortgår i spiralformiga banor tillbaka utåt. Se bild 537. Självklart är att båda fötterna övas lika mycket.

Stora snurran.



Bild 538.

Parvis sidmotsluttåst. med höger (vänster) höft stödd intill kamratens och med höger (vänster) hand omfattande kamratens andra höft. Svikthopp på den inre foten under kringsvängn. medsols (motsols) runt på stället samt under långsamt skeende lyftn. utåt av det yttre benet och samma sidas arm. Farten ökas småningom. Se bild 538.

A. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Svikthopp **Sluttåst. jämfota svikthopp i kombination med armövningar, vändningar, jämfota hopp.**

a) Famnsluttåst. — under armsvängn. i båge nedåt-framåt med handklatsch framåt samt tillbaka halvt utåt (under horisontalplanet). Rytmisk övn. i 2 t. m.

Vid hoppet på 1:sta t. m. svängas armarna lätt och hastigt nedåt tätt förbi kroppen och fortsätta framåt till handklatsch framför kroppen. Armbågslederna äro vid sistnämnda moment något böjda. På 2:dra t. m. upprepas hoppet under det armarna åter svängas nedåt förbi kroppen och fortsätta halvt nedåt-utåt. Svängas armarna ända till horisontalplanet inträder lätt en stark spänning, som förhindrar kroppens flykt. Takten relativt långsam.

b) Sluttåst. — under vändn. 90°; återupprepn. av hoppet och vändn. tillbaka framåt. Rytmisk övn. i t. ex. 6 t. m.

På de 3 första t. m. utföras jämfota hopp på stället; det 3:dje med ett kraftigare avtryck och fortsatt i ett högt hopp, varunder vändn. 90° sker. På 4:de och 5:te t. m. göras två svikthopp på stället i den nya riktningen omedelbart efterföljda av vändn. 90° tillbaka framåt (6:te t. m.). På så sätt fortsättes hoppövningen med vändn. bestämt antal ggr i följd åt samma sida eller omväxlande åt vänster och höger. Svikthopp

c) Sluttåst. — med kort förflyttn. till sida på vart 4:de t. m. Rytmisk övn. i 4 t. m.

Tre jämfota hopp på stället, varunder det tredje göres högre och under kort förflyttn. till sida; på 4:de t. m. beröra fötterna åter marken. Serien fortsättes antingen några ggr (2 à 3) i följd åt samma sida, varefter ombyte av riktning sker, eller också med växling av riktning för varje gång.

St. hopp till gren- och grundställn. i kombination med armövn. och vändn.

a) — med lätt fingerberöring växelvis över huvudet och mot överbenens yttre sida. Rytmisk hoppövn. i 2 t. m.

På 1:sta t. m. — vid hoppet utåt — föras armarna hastigt utåt-uppåt över huvudet, varvid de sträckta fingerspetsarna ett ögonblick beröra varandra, omedelbart därpå, på 2:dra t. m. — vid hoppet inåt — föras armarna snabbt yttre vägen nedåt till lätt fingerberöring mot benens yttre sida. Armövningen måste utföras så lätt och spänstigt, att barnen icke förnimma någon ansträngning. Andningen försiggår lugnt och jämnt. Takten relativt långsam. Övningen fortgår på samma sätt intill dess att halt kommenderas.

b) — växelvis till gren- och korsst. Rytmisk hoppövn. i 4 t. m. Se bild 539.

På 1:sta t. m. göres hopp till grentåst. (högst 1 fotslängd mellan fötterna); på 2:dra t. m. hopp till korsstående med vänster fot framför (fötterna obetydligt korsade); på 3:dje och 4:de t. m. göras motsvarande hopp utåt och inåt, denna gång med höger fot framför. Vid hopp till korsst. tillses, att kroppstyngden alltjämt förblir över båda fötternas stödyta. Övningen utföres i fortsättning intill dess att halt kommenderas.



Bild 539.

Svikthopp **Fottåst. framåt, svikthopp på stället under fotskiftn. på varje t. m.; vart tredje hopp högre.** Rytmisk övn. i 3 t. m.

Om steglängd etc. jmfr fottåst. svikthopp 2:dra året, sid. 528. Svårigheten vid ovanstående hopp ligger däri, att barnen vid uttagandet av det höga hoppet gärna förskjuta den bakre foten för långt bakåt, varvid kroppstyngden i alltför hög grad överföres på den främre foten.

Sluttåst. hopp med knälyftn. eller bensvängn.

a) — på stället under växel bensvängn. till sida. Rytmisk hoppövn. i 4 t. m.

Under två elastiska svikthopp på vänster fot svänges höger ben utåt (rakt till sida), varefter fotväxling sker så att svikthoppen under de följande två t. m. utföras på höger fot, medan vänster svingas utåt. Övningen, som fortgår i följd intill dess att halt kommenderas, utföres så lätt och spänstigt som möjligt. Utföres helst efter musik eller gnolar lärarinnan (barnen) en livfull melodi i lämplig takt. Händerna hållas ledigt utefter sidorna. När nödig färdighet vunnits kunna hoppen utföras sålunda, att för vart 4:de hopp (var 4:de bensvängn.) göres en handklatsch framåt i linje med ansiktet, ett moment, som betydligt ökar glädjen och intensiteten.

b) — med knäuppböjn. och bensvängn. bakåt. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta och 2:dra t. m. göras hoppen under höger knälyftn., varefter fotväxl. sker så att svikthoppen på 3:dje och 4:de t. m. ske på höger fot under det vänster svingar bakåt. För att undvika för stora svingningar bakåt med åtföljande samrörelser i bålen, hålles det bakåtsvängda benets knäled icke fullt uträtad.

c) — växelvis framåt med knälyftn. och bakåt under jämfota hopp. Rytmisk övn. i 8 t. m.

På de två första t. m. göras två låga svikthopp på vänster fot under höger knälyftn. och under kort förflyttn. framåt; på 3:dje och 4:de t. m. göras motsvarande hopp på höger fot; på 5:te — 8:de utföres fyra jämfota hopp under kort förflyttn. bakåt.

Övningen kan omväxlas sålunda, att hoppen under knälyftn. göras under förflyttn. bakåt och de jämfota hoppen framåt.

Sluttåst. svikthopp i kombination med ansteg. Svikthopp

a) — med ett ansteg framåt omväxl. med två jämfota hopp på stället. Rytmisk övn. i 3 t. m.

På 1:sta t. m. göres ett kort, energiskt och elastiskt ansteg framåt, varefter fötterna samlas till 2 fjädrande jämfota hopp på stället (2:dra—3:dje t. m.). För att hoppet skall lyckas måste kroppstyngden omedelbart helt överföras på den fot, som uttager steget, kroppen uträtas utan att ryggradens elastiska spännkraft går förlorad. Barnen måste bibringas känslan av att de redan vid ansteget »flyga» uppåt. Följande gång uttages steget med den andra foten.

b) — med ett ansteg framåt omväxl. med ett jämfota hopp på stället under enkel bensvängn. bakåt. Rytmisk övn. i 3 t. m.

Efter uttaget vänster ansteg (se mom. a) göres på 2:dra t. m. ett kraftigt jämfota avtryck, kroppen kastas uppåt, på 3:dje t. m. göres nedhoppet på vänster fot under höger bensvängn. bakåt. (Jmfr hänvisn. föregående övn. mom. b.)

Sluttåst. hopp till tåstödj. Rytmisk övn.

a) — till tåstödj. framåt och utåt omväxlande med två jämfota hopp.

På 1:sta t. m. göres ett lätt hopp under vänster tåstödj. framåt; på 2:dra t. m. göres motsvarande hopp med vänster tåstödj. utåt; på 3:dje och 4:de t. m. göras två spänstiga, jämfota hopp på stället.

b) — tåstödj. framåt, tåslag mot det stödjande benets knä och två jämfota hopp. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. hopp med vänster tåstödj. framåt; på 2:dra t. m. föres vänster tåspets till ett lätt slag mot det högra knäet — vänster knä ryckes hastigt uppåt utan att kroppens och huvudets hållning förvanskas samt utan att hoppens spänstiga karaktär går förlorad. På 3:dje och 4:de t. m. utföras två jämfota svikthopp. Hoppen kunna utföras antingen en stund i följd med samma fot till tåstödj. eller ock med växl. för varje gång.

St. fritt jämfota hopp under vändn. 90°, stanna i nigsitt. Fritt hopp

Rytmisk övn. i 4 t. m.

a) — jämfota svikthopp.

Efter bestämt antal svikthopp på stället göres t. ex. på

Fritt hopp det 10:de (mellan det 9:de och 10:de) ett högt hopp under vändn. 90° till nigsitt. utg. (utan huksitt. mellanställn.). Hög räkning.

b) — hopp till gren- och grundställn.

Vändningen göres exempelvis på 8:de t. m. Jmfr för övr. samma övn. *utan* vändn. sid. 508.

St. fritt jämfota hopp i 7 t. m.

a) — framåt, till sida, bakåt.

Hoppen utföras korta och höga.

b) — på stället under vändn. 90°; stanna i nigsitt. utg. Rytmisk övn. i 4 t. m.

På 1:sta t. m. hävn. på tå; på 2:dra t. m. paus; på 3:dje och 4:de t. m. utföres hoppet under vändn. 90° åt angiven sida. Nedhoppet till nigsitt. göres säkert och med käck hållning, hälarna samlade, bål och hals uträtade och i lodplanet, knäna mer eller mindre utåtförda allt efter barnens individuella förmåga att lättast uppnå jämvikt vid nedhoppet.

Hopp med ansteg i förbindelse med jämfota hopp eller med benkastn.

Vid *ansteget* svingas det andra benet framåt. Bensvängningen bör vara snabb och lätt (benet utan spänning) och icke särskilt hög. *Hoppet* kort och högt. Bålen får icke genom att spännas bromsa farten, den bör fritt och naturligt »följa med» samt sålunda bidraga att giva hoppet dess karaktär av flykt.



Bild 540.

a) — med ett ansteg och lindr. benkastn. framåt. Parvis i motst. utg. med enhandsfattn. Se bild. 540.

Den ena kamraten utför hoppet medan den andra har till uppgift: för det första att under hoppet giva nödigt stöd, för det andra att genom en lindr. lyftn. av den hoppandes arm söka hindra denna att spänna skuldror och bröstkorg, och för det tredje att genom såväl lyftning av armen som samtidig försiktig dragning framåt i hoppets riktning höja rörelseenergien hos den hoppande. När vänster fot utför ansteget, stå barnen i motst. med vänster handfattn.

På 1:sta t. m. uttages steget; efter nedhoppet på 2:dra t. m.

göres på 3:dje t. m. knästräckn.; på 4:de och 5:te t. m. paus i tåst. utg.; på 6:te t. m. hälsänkn. Fritt hopp

b) — med ett ansteg och jämfota hopp framåt till nigsitt. Parvis sidmotst. med hög kedjefattn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

I den sidmotst. utg. (se bild 541) göres på 1:sta t. m. ett kort, elastiskt och energiskt ansteg på fotbladet (hälen lyft); på 2:dra t. m. samlas fötterna till ett fjädrande avtryck åtföljt av ett hopp på stället; på 3:dje t. m. sker nedhoppet till nigsitt. utg.; på 4:de t. m. sträckas knäna till tåst.; på 5:te t. m. paus i tåst. utg.; på 6:te t. m. hälsänkn. Det bundna armparet hålles under hoppet oförändrat såsom vid utg. Spänning av armen eller dragning av kamratens arm hindrar kroppens flykt. — Inövas på kommando med 3 t. m. i följd. På nytt kommando utföras de tre senare t. m.

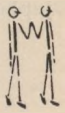


Bild 541.

c) — med ett ansteg och lindr. benkastn. framåt. Parvis sidmotst. med hög kedjefattn. Rytmisk övn. i 6 t. m.

Se bild 541. Jmfr mom. a, men med den skillnad, att barnen stå i sidmotst. och sålunda utföra hoppen samtidigt och i *samma* riktning.

B. EXEMPEL PÅ LEKFORMER.

Lekformer

»Atalantas lek» eller mäta salen med så få steg som möjligt.

Se motsvarande lekform 3:dje året, sid. 547, men med den skillnad, att skutthoppen utföras under kraftig växel armsvängn. framåt uppåt (motsatt sidas arm och ben). Se bild 542.

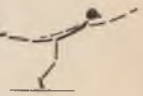


Bild 542.

Sjusprånget.

Hoppet, som egentligen är lämpligast att utföras i det fria, kan även, under iakttagande av vissa försiktighetsmått, övas i gymn. salen. Sju kritstreck utritas på golvet; mellan de två första är avståndet 2 fotlängder, mellan det andra och tredje 3 fotlängder o. s. v. intill 7 fotl. Barnen löpa med allt starkare fart och längre skutt turvis på vänster och höger fot från det ena strecket till det andra. Komna över det sista strecket göra de ett högt jämfota nedhopp till nigsitt. utg. Ju högre nedhoppet är, desto bättre bromsas farten och desto mer behärskat kan utförandet bliva.



Bild 543.

Lekformer

För att säkerställa nedhoppet utställas för varje hoppare tvenne mottagare, vilka räcka denna handen omedelbart *innan* hon med fötterna når golvet. Se bild 543. I mindre salar utritas endast 4 eller 5 streck på lämpligt stegrat avstånd från varandra.

Leken kan också utföras under hopp på ett ben, varvid avståndet mellan de utritade strecken endast obetydligt ökas. Hoppet utföres självklart lika många gånger på vardera foten.

B. FORMBESTÄMDA ÖVNINGAR.

Djuphopp

Högst. fritt djuphopp. Bänk.

a) — jämfota djuphopp framåt med vändn. 180°. Nedhopp till nigsitt. med fingerstöd mot bänkkanten. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Hoppet utföres med god form och så högt som möjligt. Under flykten göres vändn. 180° åt angiven sida. Nedhoppet till nigsitt. göres så pass nära bänken att barnen utan att nämnvärt fälla kroppen framåt få ett gott stöd med de framåtsträckta händerna mot bänkkanten.

b) — djuphopp med benkastn. och vändn. 90°.

När vändningen sker åt vänster göres avtryck med höger fot, medan det vänstra benet kastas framåt.

Mottrappst. djuphopp framåt med benkastning. Hjälp av kamrat. Bänk.



Bild 544.

Uppställn. parvis i motst. utg. med enhandsfattn. Se bild 544. Om enhandsfattn. jmfr 3:dje året. sid. 550. Vid vänster *trappst.* stöder hela vänstra fotsulan mot bänkens yta. Ett kraftigt avtryck göres med den trappst. foten, varvid kroppstyngden helt överföres på densamma, knäet sträckes och kroppen »flyger» rakt uppåt under det att det bakre benet hastigt svänges framåt. Nedhoppet utföres ett kort stycke framför bänken. Den hjälpande kamraten förflyttar sig under hoppet lugnt (icke knyckigt) men tillika snabbt ett steg bakåt (jmfr 3:dje året, sid. 550). Om nedhoppet se bild 524.

Anspring. upplöpn. för lutplan eller bänk. Djuphopp

a) — med bestämt antal steg, fortsatt med nedhopp under enkel benkastn. framåt och armkastn. utåt. Bestämd fot.

Lutplan.

Lutplanet uppvinklas mot bom i omkr. höfthöjd. Jmfr likn. övn. sid. 551, men med den skillnad, att armarna vid »flykten» lätt och frigjort kastas utåt. Nedhopp genom nigsitt. mellanställn.

b) — nedhopp till sida. Bänk uppvinklad mot ribba i lämplig höjd (ungefär knähöjd).

Sedan upplöpn. med långa steg och käck hållning företagits, utföres nedhopp till sida. Upplöpningen avstannar på ungefär ett stegs avstånd från ribbstolen, och på nytt kommando utföres nedhoppet. Göres detsamma åt vänster, svänges vänster ben, under kraftigt avtryck med höger fot, utåt. Kroppen kastas lång och rak uppåt och till sida. Nedhoppet göres genom nigsitt. mellanställn. För att säkerställa nedhoppet få barnen vid detsamma taga stöd med inre handen mot bänkkanten samt, om så behöves, stödja den andra handen mot ribbstolen.

Mottåst. jämfota hopp i höjd. Parvis med ringfattn. Höjdhopp

På hoppet, som i något annan form upptagits bland lekformer redan 2:dra året, kan under ifrågavarande 4:de år ställas rätt stora fordringar då det gäller utförande med lätthet och form.

a) — över märke. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Märket lågt (intill knähöjd). Uppställn. parvis med ringfattn. på var sin sida om märket. Den ena kamraten utför hoppet, medan den andra hjälper henne. Senare utföres hoppet utan hjälp av kamrat.

b) — över bänk med tåst. mellanställn. på bänken. Hjälp av kamrat. Efter kommando 3 t. m. i följd.

Uppställn. parvis med ringfattn. på var sin sida om bänken. Den ena, som utför hoppet, står på omkring $1\,^1/_2$ stegs avstånd från bänken, den andra, som hjälper henne, står tätt intill densamma.

Jmfr för övr. 3:dje året, sid. 552, mom. a, men med den skillnad, att den tåst. ställningen på bänken utföres endast

Höjdhopp såsom ett kort genomgångsmoment, varefter hoppet omedelbart fortsättes till nigsitt. utg.

Flykt och fart bör karakterisera utförandet.

c) — över bänk. Hjälp av kamrat. Efter kommando 2 t. m. i följd.

Om uppställn. se föreg. mom.

Vid hoppet utföres dubbel sats, vilket innefattar ett lågt och kort jämfota hopp framåt på golvet omedelbart efterföljt av själva hoppet över bänken.

Längdhopp **Anspring. kombinerat höjd- och längdhopp.** Nedhopp genom huksitt. mellanställn. till nigsitt.

Två kritstreck utritas på golvet på omkring 150 cm:s avstånd från varandra. I den bortre tredjedelen uppställes språngstället med märket, vars höjd bör vara omkring 50—60 cm. Hoppet utföres i överensstämmelse med de under tidigare år givna anvisningarna för höjd- och längdhopp.

2. *Bundna hopp.*

A. Stödhopp.

Bänk **Motstödstupgångst. hopp med benkastn. bakåt.** Bänk.

Uppställn. i *motstödstupgångst. utg.* vid bänk på omkring $^1/_2$ stegs avstånd från denna. Händerna på axelbredds avstånd från varandra och fingrarna vända framåt stöda mot bänken, armarna lodräta. Se bild 545. Under ett snabbt och kraftigt avtryck med fötterna svänges först det bakre, därefter det främre benet sträckt bakåt-uppåt. Kroppen blir härvid ett ögonblick stående på händerna. Bensvängningen göres om möjligt så hög, att bålen och de samlade benen bilda en rak linje. Se bild 545.



Bild 545.

Sidmotst. sidhopp med åtvändn. Högt uppdragna knän. Dubbel bänk.

Hoppet utföres på två över varandra ställda bänkar. Se bild 546. För att undvika förskjutning av bänkarna är

det oftast nödvändigt att låta två barn intaga sitt. utg., ett på var ända av bänken.

Jmfr för övrigt samma hopp på enkel bänk, sid. 520.

a) — till fyrfotasitt. mellanställn. på övre bänken. Samlad sats.

Jmfr sid. 521, mom. c.

b) — hela hoppet i följd. Samlad sats.

c) — till fyrfotasitt. mellanställning, hopp tillbaka till utgångspunkten samt hopp omedelbart över till bänkens andra sida. Samlad sats.

Efter en på 1:sta t. m. utförd spänstig sats sker upphoppet på 2:dra t. m. till fyrfotasitt. mellanställn. på övre bänken; hoppet utgör avtryck till ett omedelbart därpå på 3:dje t. m. skeende nedhopp tillbaka till utgångspunkten vid bänkens sida. Sistnämnda hopp utgör åter avtryck till ett hopp helt över på bänkarnas andra sida (4:de t. m.). På 5:te t. m. lossas händernas grepp om bänkkanterna, ryggen uträtas och st. utg. intages. På 6:te t. m. paus. På nytt kommando upprepas serien.

d) — i våglinjiga bukter. Samlad sats.

Jmfr samma hopp på enkel bänk 2:dra året, sid. 536.

Anspring. sidhopp med åtvändn. Högt uppdragna knän. Dubbel bänk. Samlad sats. Se bild 546.

Uppställn. på några stegs avstånd från bänkarna med vändn. mot dessas långsida. Satsen göres efter två, högst tre ansteg. Om händernas grepp jmfr motst. sidhopp med åtvändn. på lut. bänk, 2:dra året, sid 537. Utföres hoppet av två barn samtidigt iakttages, att anloppet sker från motsatt sida av bänken samt att vändningen på samma sätt utföres åt motsatt håll.

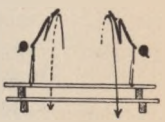


Bild 546.

Anspring. sidhopp med åtvändn. Högt uppdragna knän. Lutande bänk. Låg fattn. Samlad sats.

Hoppet över bänken föregås av 1—3 stegs anlopp, vilket utföres i sned riktning (eller i rät vinkel) mot redskapet.

Bänk **Gångst. (anspring.) mellanhopp med stöd på kamraters axlar.** Dubbel bänk. Samlad sats.

Övningen utföres i brist på tillräckligt antal redskap. »Stöden» intaga på lämpligt avstånd från varandra (axelbredd) sitt. utg. på övre bänken med händerna stödda mot densamma (sträckta armbågsleder) och fötterna stödda mot den undre bänken. Se bild 547. De barn, som skola utföra mellanhoppen, stå i gångst. utg. på 1—3 stegs avstånd från bänkarna. Mellanhoppen göras i överensstämmelse med samma hopp i sadelbom (jmfr 3:dje året sid. 555) med den skillnad, att anslaget med händerna göres mot kamraternas axlar. De stödjande instrueras att sitta med rygg och armar väl sträckta medan hoppen utföras. Efter det hoppen pågått en stund göres ombyte intill dess att alla barn i tur och ordning såväl utfört hoppet som tjänstgjort såsom stöd.



Bild 547.

Låg bom **Motgångst. (anspring.) sidhopp med åtvändn.** Högt uppdragna knän. Bom under höfthöjd. Samlad sats.

Jmfr samma hopp i sidmotst. utg. 3:dje året, sid. 553, med den skillnad, att barnen stå uppställda i motgångst. utg. på några stegs avstånd från bommen. Efter ett par stegs anlopp utföres satsen, händerna fatta redskapet på axelbredds avstånd från varandra med *motgrepp;* tummarna äro på rörelsetagarens sida om bommen, de övriga fingrarna på dess andra sida.

Anspring. hopp till jämnvägande utg. Låg bom (från brösthöjd uppåt). Samlad sats.

Jmfr samma övn. i motst. utg. 3:dje året, sid. 554, med den skillnad att satsen föregås av några stegs anlopp. Nedhopp utan och med vändn.

Plint **Anspringande hopp till st. utg.** Nedhopp under avtryck med ena foten och bensvängn. framåt. Plint eller häst på tvären.

Om upphoppet till st. utg. jmfr 3:dje året, sid. 556. Vid nedhoppet göres ett kraftigt avtryck med ena foten, det andra benet svänges snabbt framåt, kroppen flyger framåt och uppåt (över redskapets höjd); benen samlas och nedhoppet göres till nigsitt. mellanställn. omedelbart åtföljd av resn.

till st. utg. Barnen uppmanas att vid nedhoppet sträva uppåt och icke lägga an på att komma långt framåt. Plint

Göres avtrycket under vänster bensvängning står mottagaren i *höger gångst. framåt, något på sidan om den hoppande.* Under flykten räcka de båda kamraterna (hjälparen och hopparen) varandra höger hand. Se bild 524.

Inledn. till anspring. sidhopp med åtvändn. Högt uppdragna knän. Plint på tvären.

a) — till fyrfotasitt. på plint. Nedhopp på särskilt kommando. Jmfr sidhopp till fyrfotasitt. på bänk, sid. 521, bild 505.

Lärarinnan (kamrat) står på plintens andra sida och hjälper den hoppande. Se bild 529 sid. 553.

b) — till fyrfotasitt. mellanställn.

Jmfr motsv. hopp på bänk sid. 521, mom. c.

Anspring. mellanhopp. Häst med sadelbågar (eller lågställd plint). Se bild 532, 3:dje året. Häst, sadelbom

Jmfr motsv. hopp i sadelbom 3:dje året sid. 555.

Lättheten, fården och flykten vid mellanhoppen bero, såsom tidigare nämnts, på många samverkande omständigheter, bland annat på ett rätt anlopp, på händernas ackordlika anslag under möjligast korta tid, något som förutsätter en mycket snabb knäuppryckning med åtföljande snabba jämviktsomställningar i kroppen. Icke det minst viktiga är att *satsen* göres tillräckligt spänstig, tyst och koncentrerad och på lämpligt avstånd från redskapet. Främst för att underlätta det sistnämnda är ett vanligt lågt satsbräde att anbefalla; detta placeras till en början på ett kortare stegs avstånd från redskapet. Det svagt sluttande korta brädet (självfallet utan sviktmekanik) borttager i hög grad för den hoppande osäkerheten vid satsens tagande, det bidrar att öka djärvheten och främjar sålunda farten och flykten.

B. Hävhopp (hänghopp).

Högmotst. hopp bakåt. Ribbstol. Ribbstol

Utg.: mottåst. på 3:dje—5:te ribban nedifrån med motfattn. om en ribba under brösthöjd. Kroppen tätt intill ribbstolen. God hållning. Se bild 548.

Ribbstol



Bild 548.

Efter ett kraftigt och spänstigt avtryck med fötter och händer kastas kroppen, som alltjämt hålles lång och rak, obetydligt bakåt och så högt uppåt som möjligt, varefter nedhoppet till nigsitt., senare nigsitt. mellanställn., ett stycke från ribban fullbordas. Händerna, som vid avtrycket släppt sitt tag, stöda vid nedhoppet mot en ribba i lämplig höjd. Barnen utropa vid hoppet, som bör vara fast, djärvt och behärskat, ett friskt och ljust *hej!*

Hög bom

Mothäng. inövn. av nedhopp från högställt redskap. Bom (vågrät stege). Hjälp av kamrat.

Bommen ställes så högt att barnen, stående på en nära intill densamma placerad bänk, kunna göra upphopp till hängn. Omedelbart efter upphoppet lyftes bänken av två därtill utsedda barn så mycket åt sidan, att nedhoppet från bommen obehindrat kan försiggå.

Vid nedhoppet, som sker på kommando, lossa händerna hastigt sitt grepp utan att minsta tryck eller intension till armböjn. företagits; kroppen »faller» lodrätt ned (fullt passiv) till nigsitt. utg., varifrån sträckn. till st. utföres, antingen på kommando eller senare omedelbart efter nedhoppet.

Dubbel bom

Inledn. till motst. (anspring.) hävhopp i dubbel bom.

Då koordinationsförmågan vid en dylik övning, sammansatt som den är av många olikartade men likvärda rörelsemoment, som vart för sig kräva en ögonblicklig utlösning, i allmänhet är särdeles outvecklad, främst hos det kvinnliga släktet, bör särskild vikt fästas vid en metodisk och noggrann undervisning. För ändamålet är det nödvändigt att sönderdela hävhoppet i dess enkla beståndsdelar — *satsen, armarnas medverkan, kroppens flykt och nedhoppet.*

Det första är att barnen lära sig förstå att tillgodogöra sig satsen på ett sätt som kommer dem att i rätta ögonblicket (ej för sent) häva upp sig på böjda armar, utan att detta moment senare inverkar oförmånligt på hoppets fart och flykt i dess helhet. Självklart är att fordringarna på ett formriktigt och tillräckligt spänstigt hävhopp för denna och de närmast följande åldersklasserna icke kan ifrågakomma. För att emellertid redan vid undervisningens vidtagande rikta blicken mot ett bestämt mål anföras följande synpunkter:

1) Satsen och hävmomentet inövas: Dubbel bom

a) Gångst. hopp till hävhäng. utan knäuppböjn. Enkel bom. Bommen något över hjässhöjd. Se bild 549.

Barnen stå i *gångst. utg.* med angiven fot bakom på ett par stegs avstånd från redskapet. Efter ett ansteg och samlad sats på minst $^1/_2$ stegs avstånd från redskapet kastas kroppen uppåt och framåt, händerna gripa på över axelbredds avstånd från varandra med motfattn. bommen, armarna böjas kraftigt och så snabbt, att ingen nämnvärd ansträngning vid kroppens hävning behöver ifrågakomma. Kroppens flykt uppåt efter den spänstiga satsen sammanfaller nämligen med armarnas maximalböjning och det gäller blott för den hoppande att koncentrera vilja och energi på att försöka bibehålla armarnas hävställning så fullständig som möjligt. Under detta moment fortsätter kroppen sin svängningsbana framåt. Hävmomentet bibehålles så länge barnens krafter det medgiva. Barnen läras att momentet för nedhoppet måste ske under *lindr. bensvängn. bakåt.*

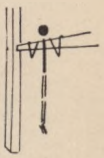


Bild 549.

b) Gångst. hopp till hävhäng. med knäuppböjn. Dubbel bom, den övre något över hjässhöjd, den nedre 90 à 100 cm. lägre.

Om sats och upphopp jmfr mom. a. Omedelbart efter händernas grepp om bommen och armarnas böjning ryckas de slutna knäna snabbt och kraftigt uppåt så högt, att fötterna lätt kunna föras över den undre bommen. Se bild 550, mom. a. Under detta moment fortsätter kroppen sin svängningsbana framåt alltjämt med armarna starkt böjda. Se bild 550, mom. b. I denna ställning fortsättes kroppens svängningsbana bakåt och framåt så länge barnens krafter det medgiva, varefter fötterna vid passerandet av nedre bommen nedställas på densamma. Se bild 550, mom. c. Kroppen intar således i detta ögonblick hävnigst. utg. med armarna fortfarande så starkt böjda, att huvudet är höjt över bommen. Armbågarna väl utåtförda, ryggen rak, skuldrorna sänkta, huvudet tillbakafört, knäna så vitt möjligt slutna, endast fotbladen beröra undre bommen.

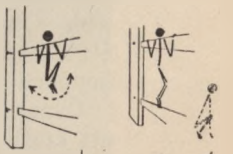


Bild 550.

Nedhoppet, som utföres på kommando, göres med fri form framåt. Fötterna lyftas från bommen med ett kraftigt

Dubbel bom

avtryck, som försätter kroppen i lindrig svingn. framåt, handgreppet lossas med ett energiskt avtryck, benen sträckas framåt och kroppen flyger i bågformig bana framåt och nedåt till huksitt. (se bild 550, mom. d), senare nigsitt. mellanställn., på golvet ett så långt stycke från redskapet som kraft och förmåga medgiva. Jmfr. närmare häng. nedhopp framåt under bensvängn., ribbstol, samma år.

2) Häv- och nedhoppsmomenten inövas.

Efter upphoppet till hävhäng. med starkt uppvinklade knän svingas kroppen framåt på sätt i mom. a angives. Då gränsen för svängningsbanan är uppnådd börjar återsvängningen bakåt, och denna fortsättes fullt ut. På samma sätt fortgår svängningen andra gången framåt, alltjämt med knäna högt uppdragna, armarna starkt böjda och huvudet tillbakafört intill dess att fötterna passerat undre bommen, då knäna hastigt sträckas framåt, i vilket ögonblick kroppens läge närmar sig det vågräta. Armarna sträckas samtidigt och händerna skjuta så kraftigt från redskapet, att kroppen, med huvudet starkt tillbakafört, flyger i bågformig bana, så långt framåt som möjligt. Vid nedhoppet till nigsitt. mellanställn. svängas armarna snabbt framåt-nedåt intill sidorna.

3) Hoppet utföres i följd (hela hoppet under samma svingn). Bom och höjdhoppssnöre.

Om den övre bommens höjd se ovan. I stället för den nedre bommen anbringas ett rep i motsvarande höjd på ett sätt, som gör att detsamma lätt glider ned så framt den hoppande med fötterna berör detsamma.

Övas till en början i enkel bom. För att sporra barnen till ett kraftigt nedhopp utritas på golvet på bommens bortre sida och på omkring 1 stegs avstånd från densamma ett kritstreck, över vilket barnen vid nedhoppet söka komma.

Övningen utföres med fri form, men under iakttagande av att armarnas hävställn. är fullständig samt att kroppens flykt icke får stävjas genom att händernas fattning om bommen är för långvarig (händernas anslag måste vara kort och snabbt). Stor försiktighet bör iakttagas då det gäller fordringarna på ett djärvt nedhopp. Sålunda bör lärarinnan under en lång tid icke påyrka nedhoppets utförande med bålen lodrät, utan barnen få göra detsamma genom huksitt. mellanställn. (med händerna lätt stödda mot golvet).

Handfattningar.

Armkroksfattning. Se bild 551.

Sidmotst. utg. med höger (vänster) sida vänd mot kamratens. Barnen fatta varandra med höger (vänster) armkroksfattning, varvid den vänstra, fria handen omfattar den högra med ett fast grepp.

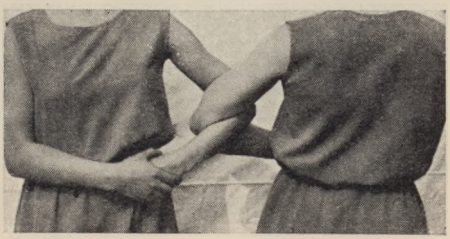


Bild 551.

Frånfattning. Se bild 552.

Bom, stege m. fl. redskap.

Händernas flatsida vänd mot bortre sidan av redskapet, fingrarna riktade mot rörelsetagaren.

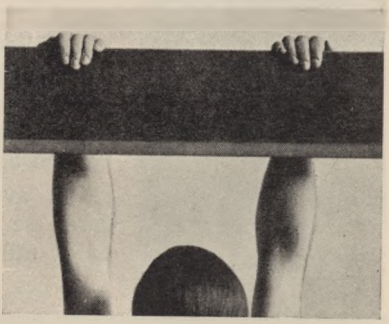


Bild 552.

Handlovsgrepp. Se bild 553.

Den ena kamraten räcker fram sina händer (sin hand) med hand-



Bild 553.

flatan vänd uppåt, den andra kamraten sina händer (sin hand) med handflatan vänd nedåt och händerna (handen) förd över kamratens handleder. I denna ställning omfatta de motstående varandras handlovar med ett fast grepp, varvid tummen hålles på den ena sidan, de övriga fingrarna på den andra sidan om handloven.



Bild 554.

Kedjefattning.

a) Högkedjefattning. Se bild 554.

Vid hög kedjefattning bör avståndet mellan rörelsetagarna vara så stort, att de bundna händerna, som äro böjda uppåt i linje med axlarna eller något högre, kunna hållas på tillräckligt avstånd från dessa. Likaså hållas armbågarna tillräckligt utåtförda, såsom i böjst. utg. föreskrivits.



Bild 555.

b) Låg kedjefattning. Se bild 555.

Om avståndet mellan rörelsetagarna se mom. a. Armarna förda något utåt från kroppen.



Bild 556.

Korslagda armar. Se bild 556.

I utg. äro armarna lagda intill bröstkorgen sålunda, att högra (vänstra) underarmen ligger under den vänstra (högra) med den

knutna handen trädd under dess överarm; vänstra (högra) handen omfattar med ett stadigt grepp högra (vänstra) överarmen med tummen på den undre och de övriga fingrarna på den övre sidan, armbågarna tätt intill kroppen.

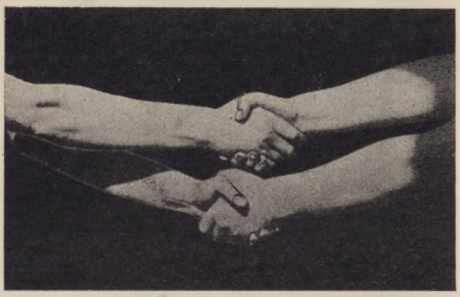


Bild 557.

Korsvis handfattning. Se bild 557.

Höger hand omfattar kamratens högra och vänster hand kamratens vänstra hand.

Lillfingergrepp. Se bild 558.

a) Enhandsfattning.

Höger hand fattar kamratens högra hand såsom vid vanlig hälsning, dock så, att vardera kamratens lillfinger trädes emellan den andras lill- och ringfinger.



Bild 558.

b) Ringfattning.

Den ena (A) räcker fram sina uppåtvända händer. Den andra (B) fattar om dem ovanifrån sålunda, att tummen stickes in emellan kamratens lill- och ringfinger och de övriga fingrarna fatta om handens lillfingersida. A kommer då att med tummen och de övriga fingrarna fatta om B:s handlove.

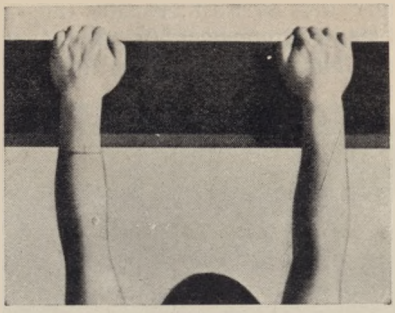


Bild 559.

Motfattning. Se bild 559.

Ribbstol, stege, bom m. fl. redskap. Handens flatsida är vänd mot den närmast kroppen belägna sidan av redskapet.

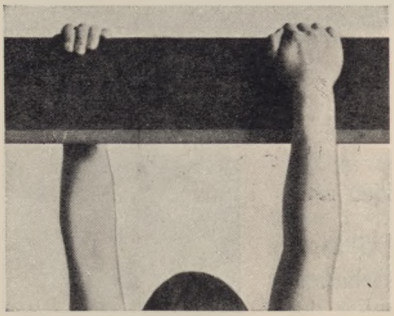


Bild 560.

Motfrånfattning. Se bild 560.

Ribbstol, bom m. fl. redskap.

Händerna omfatta redskapet, den ena handen med insidan vänd mot främre (den närmast rörelsetagaren belägna) sidan av redskapet (motfattn.), den andra med insidan vänd mot dess bortre sida (frånfattn.).

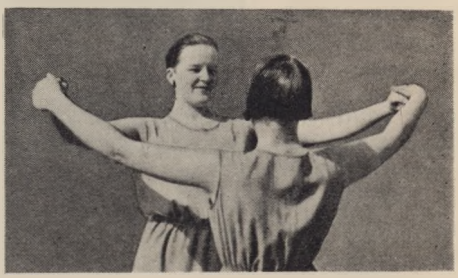


Bild 561.

Ringfattning. Se bild 561.

Parvis motst. utg. Den ena kamraten lyfter händerna framåt med handflatorna vända nedåt. Den andra kamraten omfattar från yttre sidan kamratens händer, varefter armarna föras så långt utåt, att endast en lindrig böjn. i armbågsleden kvarstår.

Skulderfattning. Se bild 562.

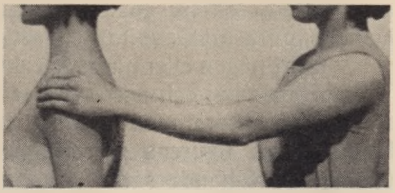


Bild 562.

De slutna fingrarna böjas till en «krok» och anläggas till ett stadigt stöd på axelkonturen (axelrundningen).

a) Parvis motst. utg.
b) Sidmotst. utg.
c) I flankled.



Bild 563.

Tumgrepp. Se bild 563.

De motst. räcka fram sin högra (vänstra) hand, lägga händernas insidor mot varandra samt omfatta varandras tumme med ett fast grepp.

Överarmgrepp. Se bild 564.

De motst. omfatta varandras överarmar nedanom skuldran med ett stadigt grepp. Tummen hålles härvid på insidan, de övriga fingrarna på yttre sidan om armen.

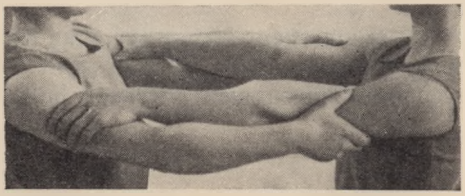


Bild 564.

Förklaringar till figurerna.

Rörelsematerialet i denna bok har delvis åskådliggjorts genom tecknade figurer, införda i marginalen bredvid beskrivningen till resp. rörelser. Figurerna avse närmast att

komplettera texten; en del figurer återgiva rörelsen i dess helhet, andra åter avbilda endast utgångs- och slutställningarna samt någon eller några karakteristiska faser av rörelsen.

Figurernas bål och extremiteter äro tecknade med jämna streck, de senare med avbrott för lederna. Huvudet är, beroende på figurens placering i förhållande till läsaren, tecknat på följande sätt:



figuren sedd rakt framifrån (en face);



figuren sedd snett framifrån (halvprofil);



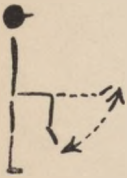
figuren sedd från sidan (profil);



figuren sedd rakt bakifrån.



Om samma figur återger två olika faser av en rörelse, har fig:s utgångsställning utritats med heldragna linjer och mellanställningen med streckade linjer, se vidstående fig.

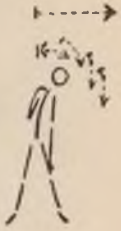


Vid en fortgående rytmisk rörelse angives rörelsebanans storlek genom en streckad, utritad linje samt riktningen med pilar; om rörelsen sker efter kommando, har endast utg. och slutställningen utritats. Jmfr vidstående figur.



Vid rörelser ss. armsvängning, huvudrulln. m. fl. finnes förutom figuren en bild, som återger rörelsebanan. Den mörkare tecknade, heldragna delen av kretsen betecknar

härvid den del av rörelsebanan, varunder rörelsen är betonad, den streckade delen den obetonade delen av rörelsen.



Vid gungningar och vickningar, alltså rörelser, där rörelsebanans läge successivt förändras, är detta angivet genom en serie pilar, av vilka var för sig betecknar gungningens (vickningens) storlek samt samtliga pilar tillsammans rörelsebanans i sin helhet storlek.



Vid övningar i knäsitt. och stupknäsitt. utg. har — i och för förtydligande av figurerna — ett litet avstånd lämnats mellan fötterna och sätet, oaktat (såsom ju även av beskrivningarna framgår) sätet under övningen förblir vilande mot fötterna.

BIBLIOTEKA CZYTELNI WOJSKOWEJ w Krakowie

Typer för utgångsställningar och övningar inom rörelseförrådet.

Armövningar.

Utgångsställningar:	Sid.
Böjst.	59
Böjstötst.	67
Famnst.	62
Framförböjst.	76
Hjässfästst.	75
Hävställn.	77
Nackfästst.	84
Räckst.	80
Sträckst.	67
Övningar:	
Ackordslag ..... noten	69
Armböjning	59
» delning	79
» gungning	79
» kretsning	89
» lyftning, utåt	62
» » uppåt	79
» pendling	65
» rullning i böjst.	63
» » i famnst.	72
» slagn.	86
Armsträckn. framåt	85
» » uppåt	67
» » utåt	60
» stötning	67
» svängn. framåt ... 57,	(63)
» » nedåt (svingn.)	80
» » i bågformig bana	80
» » runt (kretsn.)	89
» vickn. (vippn.) i böjställn.	63
» » famnställn. 73,	86
» » framförböjställn.	76
» » sträckställn.	90
» vridn.	72
Cirkelritning	72
Fingerslag ..... noten	69
Flygrörelser	56
Hammarslag	63
Handklatsch	61
Kaströrelser	70
Simövningar	71

Benövningar.

Utgångsställningar:	
Fotnigsitt.	136
Fotnigst.	129
Fotst. framåt	119
» framutåt	136
Fottåst.	120
Fyrfotasitt.	105
Grenst.	108
Grundställn. (st. utg.) ..	26—31
Huksitt.	104
Hälstödj.	127
Knäsitt.	103
Knäst.	103
Korssitt.	102
Krokhalvst.	347, 362
Kroksitt.	104

	Sid.
Nigsitt.	105
Nigst.	125
Slutst.	101
Sluttåst.	102
Tåst.	101
Tåstödj. bakåt	135
» framåt	117
» framutåt, .. noten	134
» utåt	118
Övningar:	
Benlyftn. utåt	119
» framåt	128
Benpendling	129
Danshopp	120
Fotsvikt	113
Fotuppböjn. bakåt	129
Fotvridn.	101
Hävn. på tå	101
Inledning till fritt hopp 115,	126
Knäknix ..... noten	115
Knävippn., ... 106, noten	115
Sviktn., nigsitt.	107
» nigst.	97
Tåslag ..... noten	112

Bukövningar.

Utgångsställningar:	
Fallsitt.	227
Fyrfotast. .... 220, noten	237
Jämnväg. 255,	554
Korsnigst.	221
Krokhäng.	233
Krokrygglig. 223,	225
Långsitt. 189,	232
Motkroksitt. 248,	259
Ryggligg.	224
Sidsitt.	246
Spännligg.	241
Spännsitt.	242
Spänntåst.	233
Stupfallande 237,	262
Tvärsitt.	249
Övningar:	
Benlyftn. (ligg. utg.) 224, 226,	241
» (sitt. utg.)	242
» (häng. utg.)	243
Knäuppböjn.(-dragn.) (ligg. utg.)	218
» (häng. utg.)	233
» (sitt. utg.)..	232
Kullerbytta	221
Ryggfälln. bakåt (knäst. utg.) ..	236
» » (sitt. utg.)	227
Simövningar med benen ..	232
Överkast. till jämnväg. ..	255

Gång- och löpövningar.

Eftersteg	432
Fotombyte	416
Galoppsteg framåt	414
» till sida	414
Gång bakåt	417
» framåt . inl. 33—39,	403
» med benpendl.	435
» med knäuppböjn. 423,	430
» med nign.	431
» med stampn.	405
» på hälar	430
» på tå.	405
Hoppsteg 415,	423
Jänkasteg	446
Klackmellansteg	442
Krumtåg	408
Löpn. bakåt	435
» framåt ... 39—42,	407
Mottåg	408
Ormtåg	408
Polkasteg	434
Sidsteg 45,	414
Skutthopp	444
Snedtåg	418

	Sid.
Snäcktåg	419
Tretaktssteg	444
Tåmellansteg	431, 442
Vinkeltåg	435
Växelsteg	443
Övergång från gång till löpn.	425
» från löpn. till gång	425

Hopp.

Utgångsställningar:

Högmothävtåst.	522
Motstödstupgångst.	568
Motstödstuptåst.	519
Mottrappst.	566
Sidmotstödstuptåst.	520
Stödstupgrentåst.	521

Övningar:

Anlopp	517
Ansteg	563, 564
Djuphopp bakåt (högmottåst.)	571
» » (högtåst.)	516
» framåt (jämfota)	515
» » (med benkastn.)	550
» » (med vändning)	550
» till sida (jämfota)	516
» » (med benkastn.)	551
Fritt jämfota hopp	509, 547
Hävhopp	572
Inl. av fritt jämfota hopp	509, 529
Katthopp	537
Längdhopp, anspring.	535
» jämfota	518
Mellanhopp	555, 571
Nedhopp	517
Sats o. avtryck	noten 518
Sidhopp med åtvändn., anspring.	569
» med åtvändn., motst.	537
» med åtvändn., sidmotst.	536, 553
Skutthopp	547
Svikthopp	509
» fottåst.	545
» nigsitt.	505, 559
» sluttåst.	503, 507
» till gren- och grundst.	508
» under bensväng.	562
» under knäuppböjn.	528
» under tåslag (tåstödj.)	528, 545
Upphopp till jämnväg.	558
» » knäst.	539
» » mothäng.	540
» » mothävhäng.	557, 558
» » sitt.	538
» » st.	556
Upplöpn. (stormplan)	516
» (lut. bänk)	531, 552, 567

Huvud- och halsövningar.

Huvudböjn. bakåt	143
» framåt	148
» till sida	144
Huvudgungn. bakåt	148
» till sida	150
Huvudnickn.	139
» rulln.	147, 150
» vridn.	143
Vridvickn.	149

Hängövningar.

Utgångsställningar: Sid.

Fallhäng. i bom 458
» i linor 495
Frånfattn. 575
Häng. utg. 467
Hävfallhäng. 458, 472
Hävställn. 464, 478
Höghävst. 497
Högmothängnigsitt. 457
Högmothänghalvnigsitt. 454, 470
Högmothävtåst. 478
Högmottåst. 455
Högsidmottåst. 456
Högspännst. 467
Jämnväg. 554
Klätterhäng. 472
Mellanfottåst. 501
Mellangångst. 500
Mellanhävhäng. 500
Mellanjämnväg. 502
Mellankrokhävhäng. 496
Motfattn. 578
Motfrånfattn. 578
Motfrånhäng. 489
Motfrånhävhäng. 489
Mothäng, ... 465, noten 467, 478
Mothävhäng. 498
Mothävtåst. 478
Motnighängst. 493
Motsluttåst. 459
Underhäng. 491
Underhävhäng. 499
Våghäng. 497

Övningar:

Armböjn. (hävn.) fallhäng. utg. ... 472
» » häng. utg. 498
Handdask 456
Handgång bakåt 492
» framåt 492
» nedåt 488
» på stället 477
» till sida 480
» uppåt 481
» med svingn. .. 491
Klivgång 481
Klättring, 1 lodlina .. 472, 485
» 2 lodlinor 495
Nedhopp 479
Slagäntring 497
Slingring, våg- 484, 494
» lod- 494
Svingning i linor 500
» i ringar 501
Sänkn. från hävställn. till häng. 478, 489
Upphopp till mothäng. ... 478
» » jämnväg. ... 554
» » mellanjämnv. 502
Överkastn. i bom 255

Jämviktsövningar.

Utgångsställningar:

Balansst. ..... noten 352
Halvst. på golv 347
» » bänk 349
Krokhalvst. 347, 362
Mottrappst. 398
Sidmotst. 370
Sidsitt. 398
Spjärnst. framåt 380
» utåt 364
Trappst. 368
Tvärbalansst. 400
Tvärhalvst. 368
Tåstödbalansst. 399
Sluttåst. 346

Övningar:

Balansst. förflyttn. framåt. 373
» » bakåt .. 386
» » till sida 400
Bengungn. (spjärnst.) 395
Bensträckn. 362, 363
Bensvängn. 376
Förflyttn. på bänk, framåt. 352
» » » bakåt 371, 372
» » » till sida 384
Underbenspendling 362
Överbensgungn. 379

Ordningsövningar.

	Sid.
Flankled	43
Frontled	47
Genomtåg	46
Kringtåg	46
Ledens öppnande	46, 48, 51
Nummerindeln.	48, 51
Ringuppställn.	44
Rättning	44, 47, 49
Sidomställn.	52
Steg, bakåt	45
» framåt	45
» till sida	45
Uppmarsch	49, 51, 52
Utryckning (öppnade led)	48
Vändn. med gångsteg	47
» » hopp	44
» i 2 t.m.	50

Ryggövningar.

Utgångsställningar:

Bågställn. (framligg.)	157
» (sitt.)	174
» (st.)	188
Framligg. utg.	155
Framligg. vilställn.	155
Knäfyrfotasitt.	160
Knäfyrfotast.	211
Långsitt.	189, 232
Spetsstupst.	164
Spännböjkroksitt.	202
Spännkrokligg.	202
Sträckmotstupknäsitt.	195
Sträckspännframbågligg.	201
Stuphäng.	193
Stupknäfyrfotasitt.	163
Stupknäsitt.	168
Stupkorssitt.	181
Stupst.	168
Tvärframligg.	215

Övningar:

Ryggböjn. bakåt (ligg. utg.)	156
» » (sitt. utg.)	158, 159
» » (knäst.utg.)	159
» » (st. utg.)	175, 188
» framåt (djup)	163
» » (hög)	205, 209
Ryggfälln. framåt	168
Ryggungn. (bågställn.)	187
» (stupställn.)	213
Rygghuggn. (vickn.)	212
Ryggvickn. (bågställn.)	175
» (spetsstupst.)	164
» (stupsitt.)	176, 195
» (stupst.)	197

Växelsidiga bålövningar.

Utgångsställningar:

Mothängnigst.	322
Ridsitt.	263
Sidbågställn.	268
Sidmotkorshalvst.	328
Vridställn.	273

Övningar:

Bålrulln.	339
Bålvridn. (sitt. utg.)	273
Bålvridn. (knäst. utg.)	275
» (st. utg.)	294
Kastvridn.	272
Sidböjn. (sitt. utg.)	267
» (st. utg.)	286
Sidgungn.	285, noten 305
Sidvickn.	303
Skruvvridn.	272
Vridvickn.	292

INNEHÅLL

Sid.

Inledning 7
Schema över en normaldagövning 23
Grundställning och vilställning 26
A Grundställning 26
B Vilställning 31
Gång och löpning (allmän översikt) 33
A Gång 33
B Löpning 39

Ordningsövningar 43
I:sta gymnastikåret 43
II:dra gymnastikåret 47
III:dje gymnastikåret 49
IV:de gymnastikåret 52

Armövningar 54
I:sta gymnastikåret 56
II:dra gymnastikåret 64
III:dje gymnastikåret 73
IV:de gymnastikåret 82

Benövningar 92
I:sta gymnastikåret
A Övningar, vilka försiggå med fötterna samlade (formbestämda övningar) 101
B Övningar, vilka försiggå under eller efter föregående fotflyttn. (formbestämda övningar) 108
II:dra gymnastikåret
A 112
B 116
III:dje gymnastikåret
A 123
B 126
IV:de gymnastikåret
A 131
B 133

Sid.

Huvud- och halsövningar 138
I:sta gymnastikåret 139
II:dra gymnastikåret 140
III:dje gymnastikåret 145
IV:de gymnastikåret 148

Övningar för ryggmusklerna 152
I:sta gymnastikåret
A Övningar, där ryggradens rörlighet i sagittalplanet bakåt uppövas 152
B Övningar, där ryggradens rörlighet i sagittalplanet framåt uppövas 160
C Övningar, där ryggmusklerna arbeta statiskt i normallängd 164
II:dra gymnastikåret
A 170
B 176
C 181
III:dje gymnastikåret
A 183
B 188
C 193
IV:de gymnastikåret
A 197
B 204
C 209

Övningar för bukmusklerna 217
I:sta gymnastikåret
A Övningar, där ryggradens rörlighet i sagittalplanet uppövas 217
B Övningar, där musklerna arbeta statiskt i normallängd 224
II:dra gymnastikåret
A 228
B 233
III:dje gymnastikåret
A 238
B 243
IV:de gymnastikåret
A 251
B 256

Växelsidiga bålövningar 263
I:sta gymnastikåret
1. dövningar
A Övn. där ryggradens rörlighet i frontalplanet uppövas 263
B Övn. där musklerna arbeta statiskt i normallängd

Sid.

2. Bålvridn. Övn. där ryggradens rörlighet i horisontalplanet uppövas 269
3. Kombinerade bålövningar. Övn. där ryggradens rörlighet i olika plan uppövas 276

II:dra gymnastikåret
1. Sidövningar
A 282
B 287
2. Bålvridningar 288
3. Kombinerade bålövningar 296

III:dje gymnastikåret
1. Sidövningar
A 300
B 306
2. Bålvridningar 307
3. Kombinerade bålövningar 313

IV:de gymnastikåret
1. Sidövningar
A 321
B 328
2. Bålvridningar 329
3. Kombinerade bålövningar 333

Jämviktsövningar 341
I:sta gymnastikåret
A Övn. vilka försiggå utan tillhjälp av redskap..... 341
B Övn. vilka försiggå med tillhjälp av redskap..... 348
II:dra gymnastikåret
A 354
B 365
III:dje gymnastikåret
A 374
B 382
IV:de gymnastikåret
A 386
B 397

Gång- och löpövningar 403
I:sta gymnastikåret
A Gång och löpn. 403
B Gångarter 409
II:dra gymnastikåret
A 417
B 419
III:dje gymnastikåret
A 424
B 426

Sid.

IV:de gymnastikåret
A 435
B 435

Hävövningar 447
I:sta gymnastikåret
1. Övn. för armarnas böjmuskler. (Hängövn.)
A Kroppstyngden uppbäres delvis av armarna..... 447
B Kroppstyngden uppbäres helt av armarna..... 461
2. Övn. för armarnas sträckmuskler. (Stödövn.)
A Kroppstyngden uppbäres delvis av armarna..... 480
B Kroppstyngden uppbäres helt av armarna..... 480
II:dra gymnastikåret
1. Hängövningar
A 467
B 475
2. Stödövningar
A 480
B 480
III:dje gymnastikåret
1. Hängövningar
A 481
B 487
2. Stödövningar
A 492
B 492
IV:de gymnastikåret
1. Hängövningar
A 493
B 496
2. Stödövningar
A 501
B 501

Hopp 503
I:sta gymnastikåret
1. Fria hopp
A Hopp, som försiggå utan tillhjälp av redskap.... 503
B Hopp, som försiggå med tillhjälp av redskap..... 511
2. Bundna hopp
A Stödhopp 518
B Hävhopp (hänghopp) 522
II:dra gymnastikåret
1. Fria hopp
A 524
B 531
2. Bundna hopp
A 536
B 540

Sid.

III:dje gymnastikåret
1. Fria hopp
A 540
B 547
2. Bundna hopp
A 553
B 557
IV:de gymnastikåret
1. Fria hopp
A 558
B 565
2. Bundna hopp
A 568
B 571

Handfattningar 575
Förklaringar till figurerna 579
Typer för utgångsställningar och övningar inom rörelseområdet 582

BIBLIOTEKA
WYŻSZEJ SZKOŁY [illegible] FIZYCZNEJ
W [illegible]KOWIE
Nr inw. 5225

Pris 120 mk

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800068548