Digitaliseret af | Digitised by

DET KGL. BIBLIOTEK
Royal Danish Library

Forfatter(e) | Author(s):	med 150 Afbildninger og 3 Bilag.
Titel | Title:	Gymnastik
Udgivet år og sted | Publication time and place:	København : Chr. Erichsens Forlag, [1909]
Fysiske størrelse | Physical extent:	[3], 111 s., 3 tav. :

DK

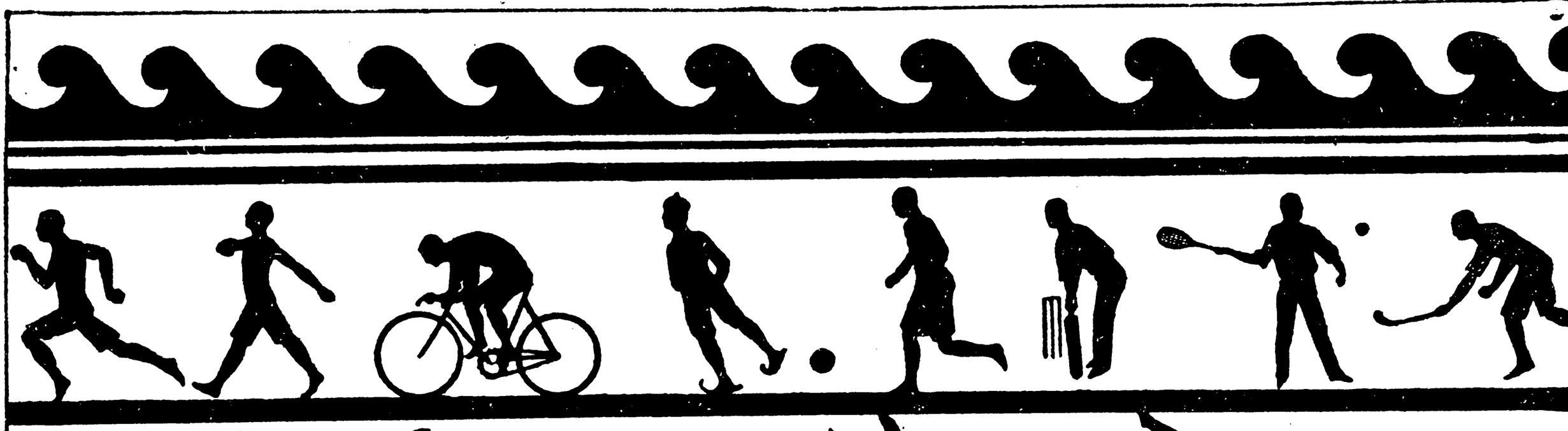
Værket kan være ophavsretligt beskyttet, og så må du kun bruge PDF-filen til personlig brug. Hvis ophavsmanden er død for mere end 70 år siden, er værket fri af ophavsret (public domain), og så kan du bruge værket frit. Hvis der er flere ophavsmænd, gælder den længstlevendes dødsår. Husk altid at kreditere ophavsmanden.

UK

The work may be copyrighted in which case the PDF file may only be used for personal use. If the author died more than 70 years ago, the work becomes public domain and can then be freely used. If there are several authors, the year of death of the longest living person applies. Always remember to credit the author

DET KONGELIGE BIBLIOTEK
130022037693

IDRÆTSBOGENS I. AFSNIT



GYMNASTIK

RATIONEL GYMNASTIK

— HJEMMEGYMNASTIK —

NØGEN FRILUFTSGYMNASTIK

— KØLLESVING —

SANDOW-ØVELSER

MED 150 AFBILDN. OG 3 BILAG

Kgl. L 2227 m

Axel Mathiesen.

CHR. ERICHSENS FORLAG. KØBENHAVN.

GYMNASTIK

RATIONEL GYMNASTIK
GYMNASTIKDIREK. K. TEILMANN

NØGEN FRILUFTSGYMNASTIK
PREMIERLØJTNANT K. V. HØYER

HJEMMEGYMNASTIK
LÆGE FRODE SADOLIN

KØLLESVING
MASKININGENIØR CH. E. KRØLL

SANDOW-ØVELSER
JOURNALIST ARNOLD RICHARD NIELSEN

MED 150 AFBILDNINGER
OG 3 BILAG

CHR. ERICHSENS FORLAG
KØBENHAVN

BIBLIOTHECA REGIA HAFNIENSIS

CITYTRYKKERIET — KØBENHAVN K.

INDHOLD.

DEN RATIONELLE GYMNASTIK.

Pag.

Historisk Oversigt 1
Gymnastikkens Indførelse i Danmark*) 3
— — i Sverige**) 3
Bevægelse er nødvendig. 4
Idræt — Gymnastik 6
Gymnastikkens Virkninger paa Legemets Organer 7
Principperne for den rationelle Gymnastik 14
»Timesedlen« 16
A. 1. Hælhævning og dyb Knæbøjning med Hofter fat 21
2. Sidebøjning med den ene Arm opstrakt og Fødderne sluttet . . 21
3. Halv knæstaaende Kropbøjning bagud 22
4. Kropfældning fremad med Armstrækning udad 22
5. Armsving opad 22
6. Hovedbøjning bagud 23
B. 1. Spændbøjning med Hælhævning . 23
2. Tværhængende Armgang i bøjede Arme 24
Entring i skraat Tov 24
3. Ligevægtsgang paa Bom 25
4. Udfald med Vridning og den ene Arm opstrakt 25
Udligning i Ribbe 26
5. Hængende høj Knæløftning i Ribbe 26
Haandligning med Armbøjning og Benløftning 27
6. Fremligning 27
Taastøttet Fremfald 28
7. Almindelig Taktgang. 28
Taktløb 29
Knæløftningsgang. 29
8. Hop paa Stedet. 29

Pag.

Sidevendt Sidesving med Tilløb (Volte) 30
Forlæns Overslag med Tilløb . . . 30
Smidighedsøvelser. Flyvespring . 30
Rygspring 31
Flikflak 31
Udvendigt Overspring 32
Gaa paa Hænder 33
C. 1. Fremfald med Fodombytning og Armslag 34
2. Kropbøjning bagud med Nakkefatning 34
3. Hælhævning med dyb Knæbøjning og Armføring 35
»Krigsleg« 35
Gymnastik i forskellige Aldere 38
Smaabørns Gymnastik 38
Større Børns — 38
Voksnes — 39
Kvindegymnastik 39
De gamles Gymnastik 40
Hvem bør gøre Gymnastik? 41
Gymnastikdragten 42
Badet efter Gymnastiktimen 43
Gymnastiksalen. 43
Lings Gymnastik og de andre Systemer 45
Et Par Ord om Hjemmegymnastik***) 47
Den rationelle Gymnastiks Indførelse i Danmark 49
»Københavns kvindelige Gymnastikforening« 50
Gymnastisk Selskab 52
»Den gamle danske Gymnastik« 52
Akademisk Skytteforening 52
»Hermes« 53
Københavns Gymnastikforening . . 53
Handelsstandens Gymnastikforening 53
»Dansk gymnastisk Forbund« . . . 54
Afsluttende Bemærkninger 54

*) Nachtegall. **) Ling. ***) J. P. Müller, Sandow.

Pag.

GYMNASTIK I HJEMMET.

Hjemmegymnastikkens Opgave 56
Halsøvelser (Halskredsning, Sidebøjning og Sidedrejning af Halsen) 57
Aandedrætsøvelser (Dyb Aanding med Bagudføring af Halsen, dyb Aanding med Armføring) 57
Rygøvelser (Kropfælding fremad, Spændbøjning) 58
Bugøvelser (Rygliggende Rejsning til Siddestilling, Kropkredsning) . . . 59
Ledsmidighedsøvelser 60
Ligevægtsøvelser 60
Motionsøvelser (Dyb Knæbøjning, Vægtløftning, Løb) 61

NØGEN FRILUFTSGYMNASTIK.

Friluftsgymnastik kontra Indendørsgymnastik 63
Den menneskelige Hud 64
Historisk Oversigt 65
Friluftsgymnastikken i Tyskland 67
— i Danmark 67
— i Schweits 67
J. P. Müller og hans System 68
J. P. Müllers Frotteringsøvelser 69
Københavns Friluftsgymnasium 74
Regler for den rette Brug af Sol- og Luftbade 76

KØLLESVING.

Historisk Indledning 77
Køllesving i Danmark 78
Køllerne 79
Stillingen. Grebet paa Køllerne 81
De elementære Sving. Almindelige Regler 83
Sving med een Haand 84
Indersving bag Hovedet 84
Ydersving bag Hovedet 85

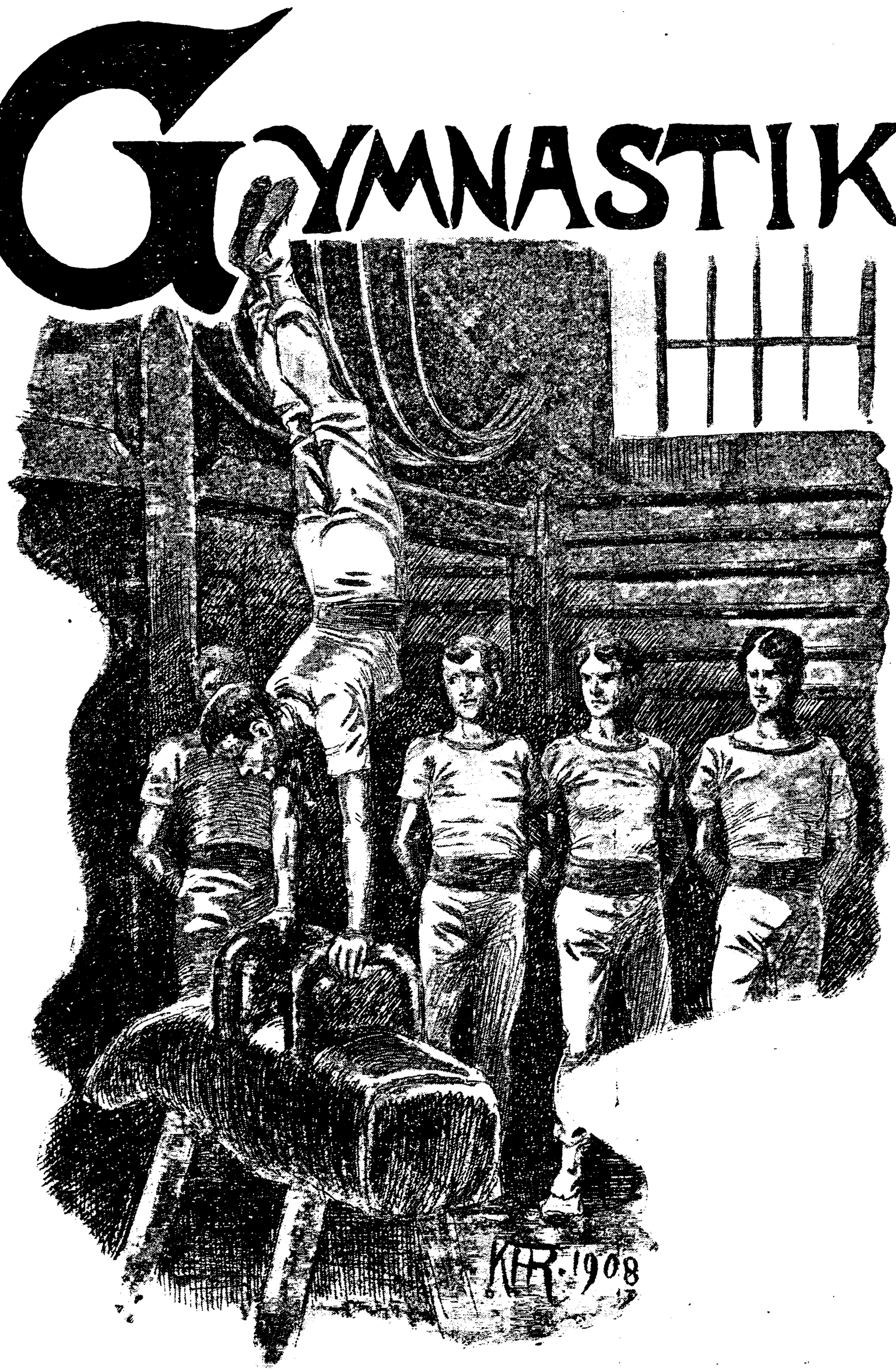
Pag.

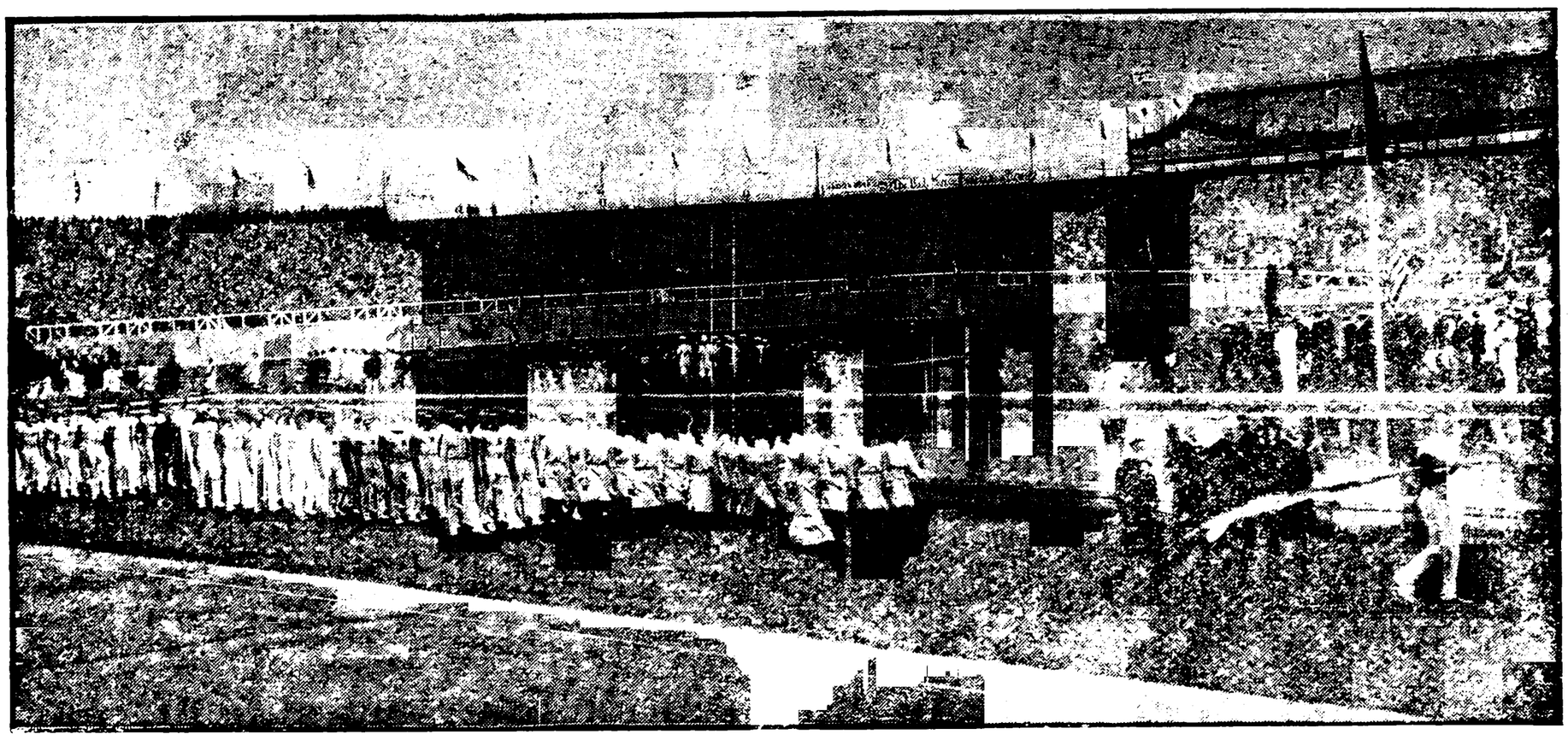
Lavt Indersving foran Legemet . 85
Lavt Ydersving foran Legemet . 85
Indersving bag Ryggen 85
Ydersving bag Ryggen 86
Sving foran Brystet 86
Sving over Hovedet 86
Sving under Armen 86
Sving over Armen 87
Kombination af Sving 87
Overgangssving 87
Sidesving 87
Diagonalsving 88
Vandrette Sving 88
Sving med begge Hænder 88
Samlede krydsede Sving 88
Adskilte krydsede Sving 89
Samlede parallelle Sving 89
Følgende Sving 89
Krydsede Indersving bag Hovedet 89
Adskilte Indersving bag Hovedet 90
Adskilte Ydersving bag Hovedet 90
Overarmsving 90
Overgangssving 90
Parallelle Sving 91
Følgende Sving 91
»Skruesvinget« 91
»Haandmøllen« 92
Udfaldsstillingen 93
Hold-Køllesving 94
»Elektrisk« Køllesving 96
Dansk Idræts-Forbunds Reglement for Køllesving 97
Vejledning for Dommere 98

SANDOW-ØVELSER.

Eugen Sandow 100
Sandow-Systemet i Danmark 101
Sandow som anatomisk Model 101
Grundregler for Øvelsernes Udførelse . 102
Øvelserne og deres Udførelse 103

GYMNASTIK.





De danske Gymnaster marcherer ind paa Stadion under de olympiske Lege.
London 1908.

DEN RATIONELLE GYMNASTIK.

AF

GYMNASTIKDIREKTØR KÅRE TEILMANN.

GYMNASTIKKEN var allerede kendt og brugt i Oldtiden. Særlig hos de gamle Grækere stod den højt. I Homers Digte: Iliaden og Odysseen er adkillige gymnastiske Øvelser og Idrætter beskrevne. Den Gang var det Skik og Brug, at Konger og Helte maatte være dygtige til en eller flere af disse Færdigheder. Grækerne, som sagde, at alt godt kom fra Guderne, mente endogsaa, at det maatte være en Gud, der var Opfinder af de forskellige Legemsøvelser.

Baade Videnskabsmænd, Statsmænd og Lovgivere indsaa, hvilken udmærket Virkning Legemsøvelser havde paa Ungdommens Kraft og Karakterstyrke. Allerede i det ottende Aarhundrede f. Kr. blev der i de græske Byer bygget særlige Lokaler til Legemsøvelser — de saakaldte Gymnasier og Palæstraer, og der blev uddannet særlige Lærere i Gymnastik og Fægtning.

I Sparta gik man saa vidt, at det en Tid var bestemt, at hver Yngling maatte møde til Mønstring hver tiende Dag for at undersøges, om hans Lemmer og Muskler var kraftige og vel opgymnastiserede; i modsat Fald blev han straffet.

De gamle græske Filosoffer og Lærde studerede ivrigt Legemsøvelsernes Indflydelse paa Mennesket. PLATON († 348 f. Kr.) skriver et Sted:

»Vi kræver Legemsøvelser for vore Børn for derved at udvikle deres Legemer, saa at disse kan være et saa fuldkomment Redskab som muligt for Aanden.«

Han var af den Mening, at Opdragelsen af Legemet var af lige saa stor Betydning som Opdragelsen af Aanden; begge kaldte han for guddommelige Gaver, som Guderne havde givet Menneskene for at gøre Helheden, det samlede Menneske, mere ophøjet.

Platon forbyder overdreven Øvelse af enkelte Legemsdele, og han raader til at bruge alsidige Øvelser. Han fordrer den rationelle legemlige Opdragelse anvendt ogsaa paa Kvinderne, da det er bedst for et Folk, at begge Køn faar den bedst mulige baade legemlige og aandelige Opdragelse.

ARISTOTELES († 322 f. Kr.) undersøgte de enkelte Øvelsers Virkning og Værdi, og han grundlagde et System, hvorefter *alle* kunde gymnastisere, og som kunde bruges af *mange* Mennesker samtidig.

GALENUS († 200 e. Kr.), der udgav en Sundhedslære, siger bl. a., at alle Legemets Dele bør have Bevægelse, den ene efter den anden i den for hver enkelt passende Grad.

Om den Højde, den legemlige Udvikling stod paa i det gamle Grækenland, vidner de mange skønne Statuer, vi kan se rundt om i vore Musæer og Parker.

Men med det græske Folk gik det ned ad Bakke, og samtidig forfaldt Gymnastikken. Den blev afløst af sansepirrende Cirkusforestillinger, og dens opdragende Betydning gik efterhaanden i Glemmebogen.

Romerne dyrkede ogsaa Legemsøvelser, men det var mere med Krigen for Øje. Deres Gymnastik blev ikke af nær saa stor opdragende Betydning som Grækernes.

I Middelalderen dyrkedes baade af Ridderne og Borgerne nogle gymnastiske Øvelser, men det var ikke meget bevendt. Først i det 16de Aarhundrede vaagnede Gymnastikken igen. Bl. a. anbefaler Morten Luther den ivrigt.

Den første, der i den nyere Tid satte Gymnastikken i System, var Tyskeren GUTSMUTHS (i Slutningen af det 18de Aarhundrede), som lagde Vægt paa en harmonisk Udvikling af Legemet saavel som paa den etiske Side af Gymnastikken.

Han efterfulgtes af Patrioten JAHN, kaldet »Turnvater Jahn«, der i Begyndelsen af det 19de Aarhundrede, efter de for Tyskland ulykkelige Napoleonskrige, vilde genføde sit Folk ved Gymnastikkens Hjælp. Det var saaledes særlig af politiske og patriotiske Grunde, han dyrkede Gymnastikken. Den blev derfor kraftigere og voldsommere end Gutsmuths pædagogiske Gymnastik. Jahn var ikke tilfreds med Ordet Gymnastik, men afløste det med det tyske Udtryk: »Turnkunst«.

Omtrent samtidig indførtes Gymnastikken i Danmark af Nachtegall og i Sverige af Ling.

FRANZ NACHTEGALL fødtes i København 1777. Han blev Student og Gymnastiklærer og kom til at undervise ved flere Skoler. Han dannede i 1798 et »gymnastisk Selskab« og aabnede 1799 et privat »gymnastisk Institut«. I 1804 blev Nachtegall Forstander for det nylig oprettede *militære gymnastiske Institut,* og samme Aar udnævntes han til Professor i Gymnastik ved Universitetet i København, hvor han holdt Forelæsninger i Gymnastiktheori. Da der i 1808 blev oprettet et *civilt gymnastisk Lærerinstitut* for Uddannelse af Lærere til Skolerne, blev Nachtegall ogsaa Forstander for dette. Han var den første Gymnastikinspektør her i Landet fra 1821—47. (Den Gang hed det Gymnastikdirektør). Han var ikke Officer.



FRANZ NACHTEGALL,
f. 1777, død 1847.

Den Gymnastik, Nachtegall fik indført, var nærmest Gutsmuths pædagogiske Gymnastik med et Tillæg af Vaabenøvelser og Svømning. Det er i det væsentlige den samme, der har været autoriseret i Danmark i næsten et helt Aarhundrede.

Pehr Henrik Ling er født 1776 i Ljunga Præstegaard i Småland. Hans Barndom og Ungdom er ikke meget kendt. Han kom i Skole i Växjö og opholdt sig som Student baade i Lund, Upsala og Stockholm, hvor han ernærede sig som Lærer i Sprog. 1799 rejste han til København, hvor han blev til 1804. Det fortælles, at Ling deltog i Kampen den 2. April 1801. Tidens nye Tankestrømninger naaede tidligere til Danmark end til Sverige. I København stiftede den 23-aarige Ling Bekendtskab med den moderne tyske og danske Litteratur, særlig med Oehlenschlägers Poesi, der fik stor Indflydelse paa ham. Det mærkes, da han senere i Sverige blev en kendt Digter. Han kom personlig i Berøring med Datidens berømte svenske Mænd: Tegnér, Geijer m. fl., og man mener, at Fritjofs Saga for en stor Del skyldes Lings Indflydelse paa hans yngre Ven, Tegnér.



PEHR HENRIK LING,
f. 1776, død 1839.

I København lærte Ling ogsaa Gymnastik og Fægtning at kende. Han gik til Gymnastik hos Nachtegall, og han fægtede hos et Par franske Fægtelærere, som havde et privat Kursus i København. I 1804 blev der en Plads som Fægtelærer ledig ved Lunds Akademi. Ling søgte og fik Pladsen.

Senere kom han til Stockholm. Da det derværende Kongelige gymnastiske Centralinstitut oprettedes i 1813, blev Ling dets første Forstander, hvilken Stilling han beklædte til sin Død 1839. Han udnævntes til Professor og blev 1835 Medlem af det svenske Akademi.

Bevægelse er nødvendig. Mennesket er født med en naturlig Trang til Bevægelse. Og ikke nok dermed: *Bevægelse er en Livsbetingelse* for det.

Det lille Barn spræller med Arme og Ben. Naar det er stort nok dertil, kravler det rundt i Stuen; og kan det først gaa og løbe, er det altid i Bevægelse. Det er en Plage for det at være stille, undtagen naar det sover.

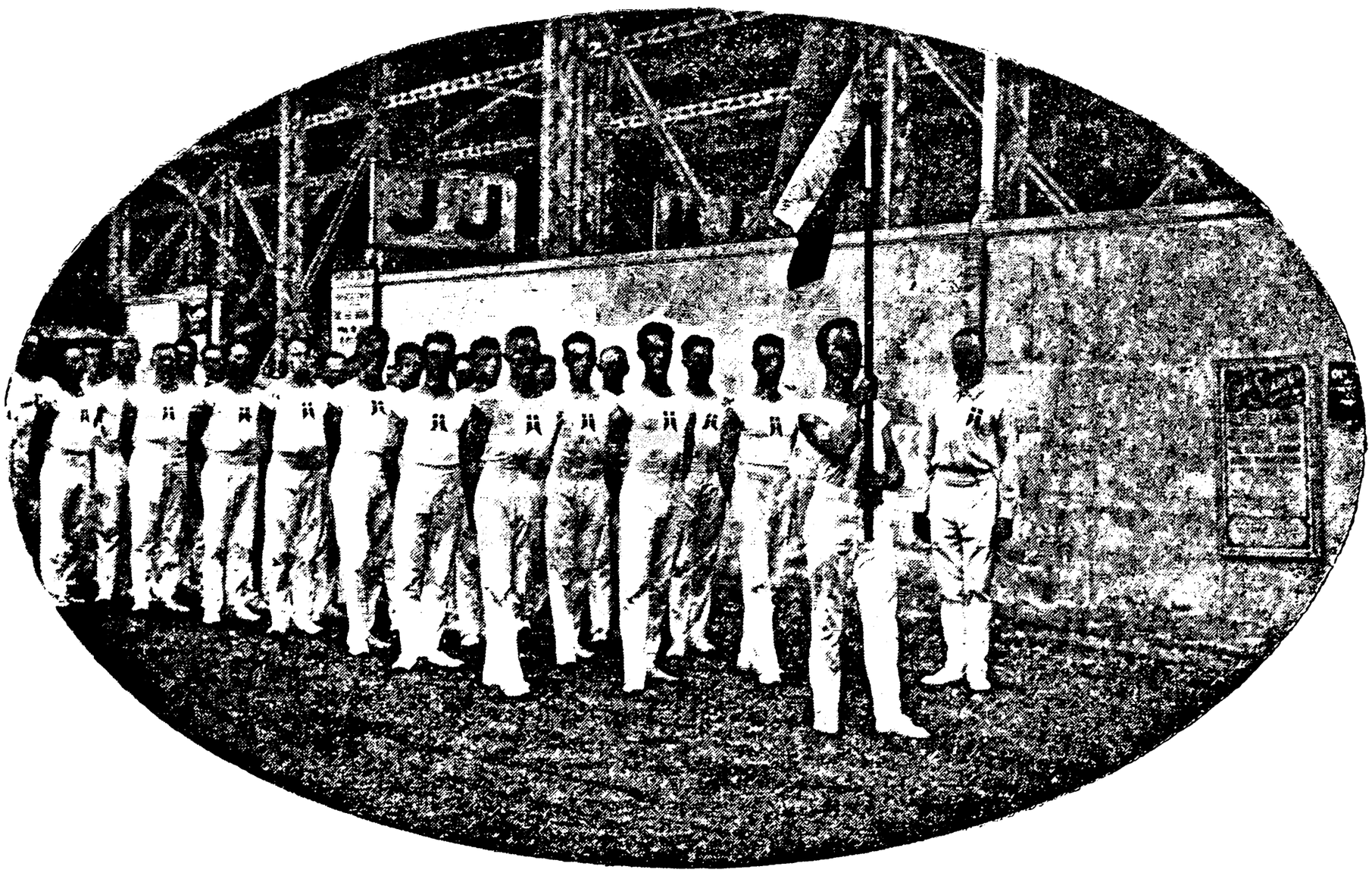
Saadan gaar det, indtil den lille Dreng eller den lille Pige en skønne Dag bliver puttet i Skole. Her maa man flere Timer sidde stille, og sidder man ikke rigtig pænt stille, risikerer man, der bliver lagt een Time til, inden man faar Lov at slippe ud og røre sig.

Men i Frikvarterne, hvor tumler Drengene da ikke — de smaa og de store — da faar de Lov til at følge deres Natur. Og staar der hist og her een op ad Muren og ser til, da er han ikke rask, eller han er blevet forlæst. Der er et eller andet i Vejen med ham, han er ikke, som en Dreng bør være.

Men springer Børnene omkring, saasnart der er Lejlighed til det, gaar det ikke saadan med de voksne. Hos dem har Kampen for Tilværelsen, Civilisationen, Alderen lagt Baand paa den naturlige Trang til at røre sig. Hos Daglejeren, der med bøjet Ryg og hængende Arme gaar hjem fra sit Arbejde, har Dagens Møje lagt en Dæmper paa hans Lyst til yderligere at bevæge sig. Og den rige, velnærede Levemand foretrækker at køre i Sporvogn eller Droske i Stedet for at gaa til sit Kontor. Minutterne er ham saa kostbare, at han ikke »har Raad« til at gaa. Men det hævner sig.

Thi Bevægelse er nødvendig, er en Betingelse for, at Legemet kan udvikles sundt og godt, en Betingelse for, at alle Organer kan røgte deres Kald paa rette Maade. Kun ved Brugen udvikles Musklerne og Knoglerne. Kun ved Bevægelse bringes Blodet til at rulle rask af Sted i Aarerne, saa det kommer rundt til alle Legemets Dele og bringer dem Næring. Kun ved Bevægelse bliver Stofskiftet livligt og Affaldsstofferne fjernede i rette Tid.

Hos et Menneske, der ikke faar tilstrækkelig Motion, bliver Musklerne tynde og slappe, Knoglerne spinkle. Man holder ikke ud til ret meget, bliver forpustet og træt selv ved en lille Anstrengelse, ens Arbejdsevne er kun ringe, og man er disponeret for en Mængde Sygdomme. Lungerne bliver aldrig taget i Brug i deres fulde Udstrækning og taber derved i Modstandsdygtighed. Fordøjelsen kommer ofte i Uorden, og Stofskiftet bliver trægt. Der ophobes Tid efter anden Urinsyre og andre Affaldsstoffer rundt omkring i Vævene, langs Sener og Nerver og mange andre Steder, og man faar Podagra; Ischias eller andre Former for Gigt.



De danske Skytteforeningers Gymnastikhold ved de olympiske Lege i London 1908.

Først naar Folk er blevet saa stive af Gigt, at de knap kan røre sig, gaar det op for dem, at de har syndet mod Naturens Orden ved altid at sidde stille, og da er det ofte for sent. Dog har man Eksempler paa, at gamle Folk med stive, forkalkede Led, er blevet raske igen ved at gøre Bevægelser, og det netop de Bevægelser, der gjorde mest ondt. Ved at sætte haardt imod haardt har de faaet deres Førlighed igen. — Men hvor vilde det ikke være mange Gange bedre, om de, inden de blev stive, havde rørt sig saa meget, at Sygdom og Sot havde holdt sig tjernt fra dem.

Det er ikke alene Legemet, der nyder godt af Bevægelse. Sindet paavirkes ogsaa deraf. Hvem kender ikke det Velvære, som kommer, naar man er blevet rigtig varm og har faaet den dovne Sved ud? Er du tung i Sindet eller gnaven paa dine Omgivelser, gaa da til Gymna-



Kvindelig Idrætsforenings Gymnastikhold ved de olympiske Lege i London 1908.

stik, thi i Gymnastiksalen er der ikke Rum for daarligt Humør. Eller ro dig en Tur i Sundet, og lad den friske Vind blæse dine tunge Tanker bort. Eller spil dig et Parti Tennis, eller gaa ud og grav i din Have, saa Sveden perler paa din Pande, og Blodet bliver sat i livligt Løb, og du skal se, du vil ikke fortryde det. Verden bliver med eet lysere og dine Medmennesker bedre, og du begriber ikke, at du for et Øjeblik siden saa alt graat i graat.

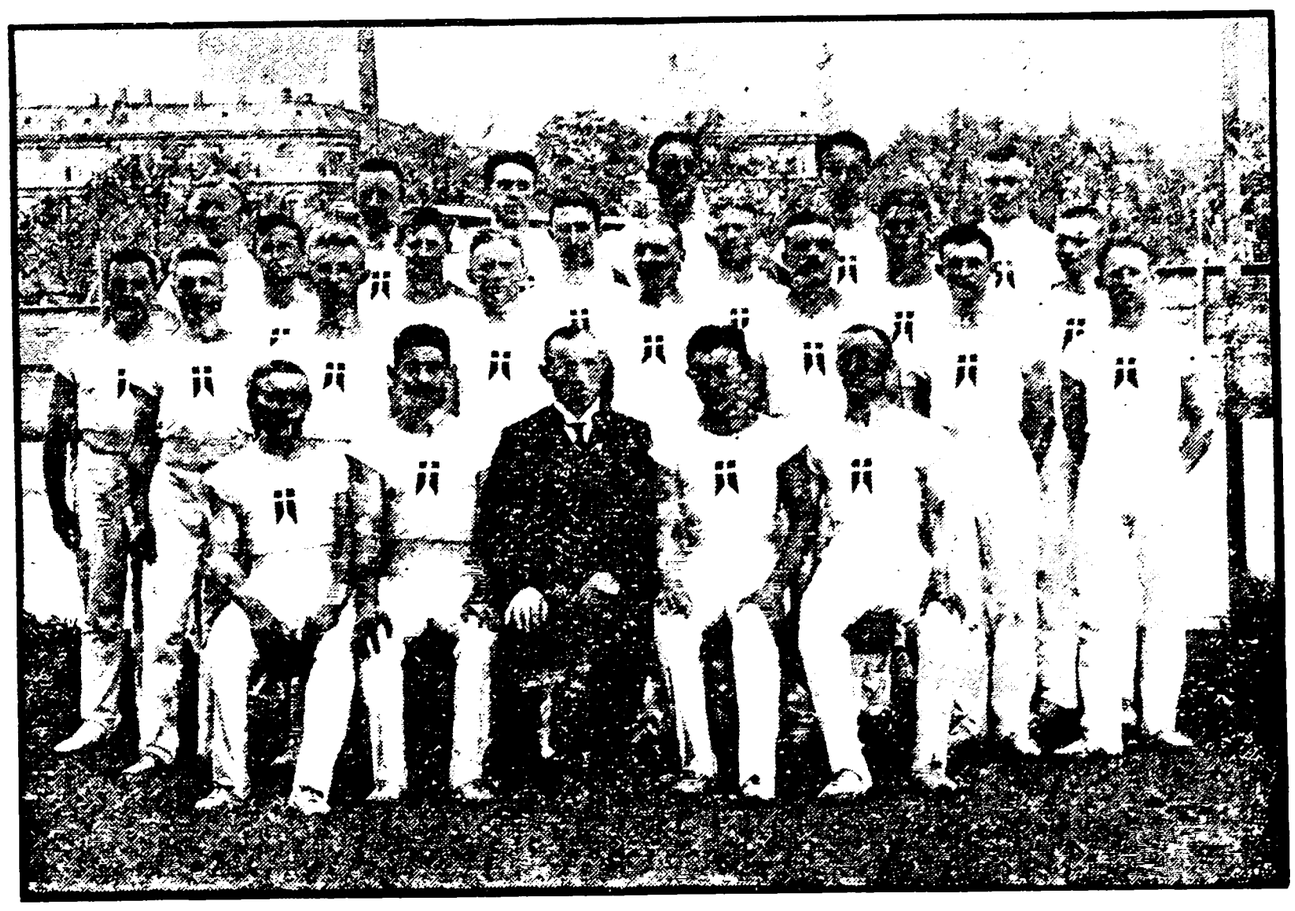
Idræt — Gymnastik. Motion kan man faa paa mange Maader: ved Gymnastik, ved Idræt, ved Arbejde o. s. v. De har det fælles, at man faar Varme i Kroppen, Blodomløb og Aandedræt bliver livligere og Sindet lettere. Men der er ogsaa en Forskel paa dem. Ved *Idræt* eller ved *Arbejde* vil man altid — selv om man dyrker dem for Sundhedens Skyld — stræbe at naa et Maal, som ligger udenfor Legemet. I Fodbold søger man, saa ofte det lader sig gøre, at sende Bolden under Snoren. I Fægtning vil man træffe Modstanderens Bryst med sin Klinge. Er man til Kaproning, vil man se at komme ind med sin Baad før de andre. Og graver man, gør man det for at saa og høste, eller man graver for at tjene Føden til sig og sine.

I *Gymnastikken* er det derimod anderledes: der ligger Maalet ikke udenfor Legemet; der er Maalet Legemet selv, dets harmoniske Udvikling, dets Dygtiggørelse. Derfor maa Gymnastikken være den grundlæggende, den første, Idrætten den, der kommer bagefter. Gymnastikken maa først udvikle Legemet harmonisk, saa er det langt bedre skikket til Idræt, end før det var paavirket af Gymnastikken. Er et Menneske klodset og kejtet, egner han sig slet ikke til at fægte med Floret. Har han derimod faaet det klodsede og kejtede høvlet af sig i Gymnastiksalen, vil han langt hurtigere naa frem og blive en dygtig Fægter.

Idrætten kan ogsaa nok jage det klodsede og kejtede bort — til en vis Grad; men den kan i saa Henseende ikke hamle op med Gymnastikken. *Idrætten er nemlig altid ensidig,* fordi den har et andet Maal ved Siden af det at udvikle Legemet. Dygtige Fodboldspillere opøves

ofte til kun at kunne spille i den ene Side af Banen, kun at kunne sparke med den ene Fod — det maa give Ensidighed i Udviklingen. Læg engang Mærke til de engelske Fodboldspillere, naar de gaar fra en Kamp. De, som inde paa Banen var saa adrætte og smidige, de gaar nu tungt og med en daarlig Holdning. De skulde have haft en god, rationel Gymnastik, før de blev Boldspillere, saa vilde de have haft en god Holdning og en spænstig Gang, ogsaa naar de gik fra en Kamp, thi *Gymnastikken udvikler Legemet alsidigt og harmonisk.*

Et harmonisk Legeme, hvad vil det egentlig sige? Ja, det vil jo nok sige, at Legemet er vel proportioneret, at Legemets forskellige Muskelgrupper har en passende Styrke i Forhold til hinanden. Men det vil sige meget mere: Først naar alle Legemets Organer har en sund og kraftig Udvikling og virker, som de skal, kan man tale om, at der er Harmoni til Stede. Thi Skelet og Muskler er dog kun de ydre Bevægelsesredskaber, der ikke er meget værd, hvis ikke de ædlere Organer — som Hjerte og Lunger — er i Orden. Hvad Værdi har et kønt Legeme og et kraftigt Muskelsystem for en Mand, hvis Hjerte er svagt? Saa kan han dog ikke taale nogen Anstrengelse, og det er kun daarligt bevendt med hans Arbejdsevne. Men det er netop Gymnastikkens — den rationelle vel ledede Gymnastiks — Maal at udvikle ikke blot Musklerne, men alle Legemets Organer til større Sundhed, Styrke og Udholdenhed, saa at Arbejdsevnen forøges. Herved bliver Gymnastikken ikke blot noget, man gør for sin Fornøjelse, men den giver os en økonomisk Fordel, og det paa to Maader: Man bliver i Stand til at tjene mere, og man faar større Modstandskraft mod en Mængde Sygdomme. Det kan altsaa ligefrem betale sig at gøre Gymnastik. Det vil være af Interesse at undersøge, om den Paastand virkelig holder Stik; thi bliver *det* først klart for Folk, vil sikkert mange flere flokkes om Gymnastikkens Fane. Man viser det lettest ved at undersøge **Gymnastikkens Virkning paa Legemets Organer.**



Dansk Idrætsforbunds Gymnastikhold ved de olympiske Lege i London 1908.

Musklerne bruges ved hver Bevægelse, vi udfører.

Det er deres Sammentrækning, der fremkalder Bevægelsen; de er derfor i stadig Virksomhed under Gymnastikken. Medens Maskiner, der fremkalder Bevægelser, altid slides ved Brugen, gaar det lige modsat med Musklerne; de styrkes og forøges i Omfang under Arbejdet; omvendt bliver de tynde og svage ved at bruges for lidt. Det er ganske naturligt; for hver Gang en Muskel trækker sig sammen, udvides Aarerne inde i den, og der strømmer meget mere (indtil 9 Gange saa meget) Blod igennem den, end naar den er i Hvile. Da det er Blodet, som fører Næring til Musklen, har den langt bedre Betingelser for at vokse og styrkes, naar den bruges, end naar den hviler. Der er dog en Grænse for, hvad man kan byde sine Muskler. Overskrides den, bliver de tynde og slappe og mister Kræfterne. Der er vist ingen Steder, man faar sine Muskler saa godt udviklede som i en Gymnastiksal, hvor der drives *rationel* Gymnastik; thi her sørges der for, at de *alle* udvikles, medens det ved Arbejde og ved Idræt kun er enkelte Muskelgrupper, der styrkes. — I det daglige Liv er det fortrinsvis Legemets Bøjemuskler, der arbejder og udvikles paa Strækkemusklernes Bekostning. Disse har derfor Krav paa at blive taget særlig under Behandling i Gymnastiksalen. Først, naar der er det rette Forhold mellem alle Legemets Muskelgrupper, faar man en skøn og kraftig Skikkelse og Frihed i sine Bevægelser.

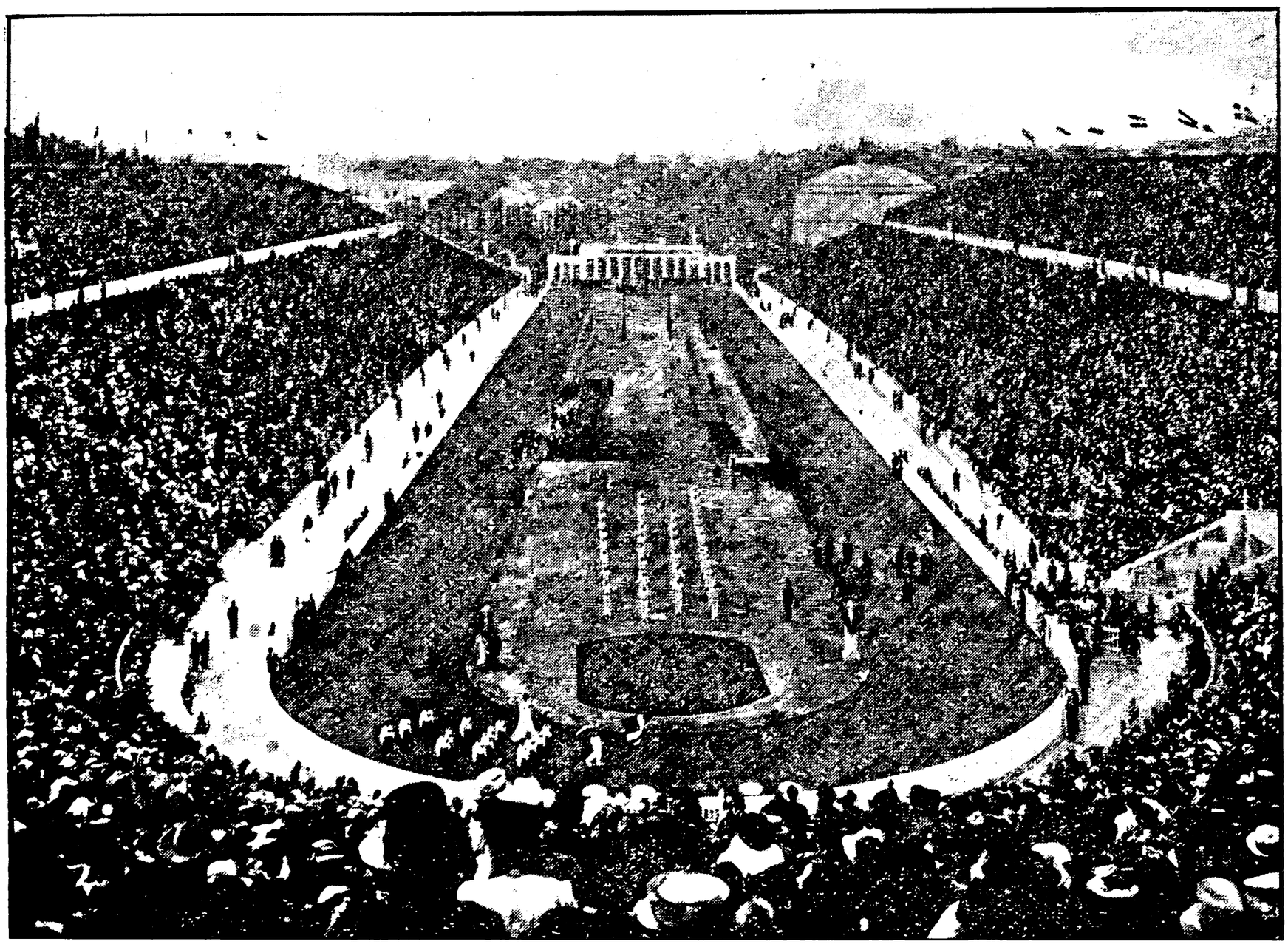
Musklerne er hæftede til *Knoglerne*. De følges ad i Udvikling. Naar Musklerne faar Kræfter til at bære tunge Byrder, udvikles ogsaa Tømmeret i vort Legeme — Knoglerne — til at kunne bære mere.

Gymnastikken har en stor og gavnlig Indflydelse paa *Leddene*. Folk, der arbejder strengt, faar gerne krumme Lemmer og stive Led, fordi disse under Arbejdet aldrig bliver rettet helt ud. Det daglige Livs Bevægelser sker nemlig i mange Led paa een Gang med smaa Bevægelser i hvert enkelt Led. Følgen heraf er, at Muskler, Sener og Baand paa Bøjesiden efterhaanden bliver forkortede, medens de forlænges paa Strækkesiden; Leddene er blevet stive, og de kan ikke rettes helt ud mere. Man har faaet en krum Ryg, krumme Arme og Fingre og gaar altid med lidt bøjede Knæ. Det er ikke alene grimt, men det er heller ikke sundt. Med en krum Ryg følger en snæver og stiv Brystkasse, hvor der er for lidt Plads til Hjerte og Lunger. Krumme Knæ giver en tung og klodset Gang, og krumme, stive Fingre er ikke gode, naar det gælder om at bruge dem til Arbejde, der fordrer Fingerfærdighed.

Intet kan bedre bøde paa disse Ulemper end Gymnastikken. I den tages Bevægelserne helt ud til Grænserne for Leddenes Bevægelighed. Ja, ikke nok hermed, man prøver daglig, om man ikke kan komme lidt længere end sidst. Derved strækkes de forkortede Muskler, Sener og Baand, og Leddene bliver smidigere.

Det har vist sig, at med stærke Bugmuskler følger ogsaa stærke

Mave- og Tarmmuskler, uden at man dog nærmere kan forklare sig Grunden hertil. Da vi under det daglige Arbejde ikke bruger vore Bugmuskler ret meget, er det naturligt, at Folk, der ikke paa anden Maade sørger for Udviklingen af disse Muskler, før eller senere let kommer til at lide af Forstoppelse, »Mavekatarrh« eller andre Fordøjelsesbesværligheder, som de saa maa have jaget bort igen ved at gennemgaa en Kur ved et Badested eller paa et sygegymnastisk Institut. Men vilde det dog ikke være langt bedre, om Folk i Tide gik til Gymnastikundervisning, hvor de ved en Mængde gode Bugmuskeløvelser fik



Fra de olympiske Lege i Athen 1906.
De danske Damer marcherer ud af Stadion.

deres Bug- og Tarmmuskler styrkede og undgik baade Daarligheden og Kuren mod den?

Hjerte og Lunger hører til Legemets vigtigste Organer. Uden et kraftigt Blodomløb og et frit Aandedræt ingen virkelig Sundhed. I Lungerne udluftes Blodet. Der optages Luftens Ilt, og der afgiver Blodet Kultveilten, som er et Affaldsprodukt fra Forbrændingen i Legemet. Inde i de fine Lungeblærer siver Ilten over i Aarerne og hæfter sig til Blodkornene, der med Blodstrømmen føres rundt til alle Legemets Væv. Her ude mødes Ilten med Næringsstofferne, som Blodet har hentet fra Fordøjelseskanalen, og der sker nu en kemisk Forbrænding, hvorved der frembringes Varme og mekanisk Kraft (Muskelsammentrækning).

Affaldsproduktet Kultveilte føres som omtalt med Blodet til Lungerne for at udskilles.

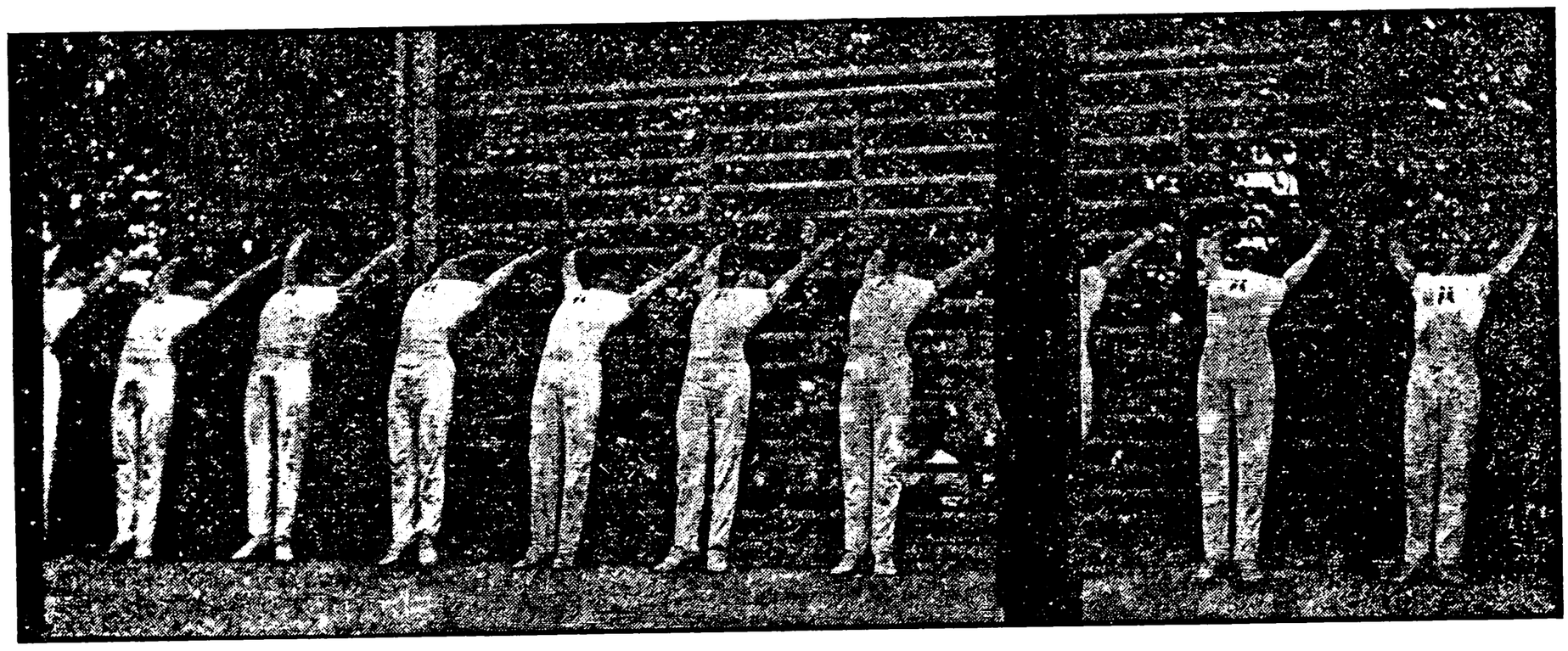
Har vi et dybt og fuldt Aandedrag, suges der baade mere Luft og mere Blod ind i Lungerne, og Iltningen af Blodkornene bliver fuldstændigere. Herved skabes der Mulighed for større Varme og mekanisk Kraftudvikling, det vil sige Mulighed for, at vi bliver i Stand til at udføre et større Arbejde, samtidig med at Legemet bliver sundere og stærkere. Skal der udføres et strengt Arbejde, eller skal der foretages en lang og besværlig Marche, vil den, der har et godt og sundt Hjerte og gode Lunger, og som er vant til at bruge dem paa rette Maade —



Halv knæstaaende Kropbøjning bagud.
De danske Skytteforeningers Londonerhold ved Skyttefesten i Silkeborg 1908.

ikke alene kunne holde Anstrengelsen ud, men vil endnu yderligere styrkes derved. Den derimod, som har en Hjertesvaghed eller smaa, svage Lunger, som han maaske ikke engang forstaar at bruge, vil være kummerlig til at udføre Arbejdet, eller han vil overanstrenges og bukke under paa Halvvejen.

Der er ingen Organer, som det er saa vigtigt at have i Orden som Hjerte og Lunger. Og der er intet, den rationelle Gymnastik tager mere Hensyn til end netop dem. Den har en hel Række af Øvelser: Spændbøjninger, Rygøvelser, Aandedrætsøvelser o. fl. a., som først og fremmest søger at udvikle Brystkassen og gøre den bevægelig. De skal i det følgende udførligere omtales. — Med Instrumenter (Lungemaalere eller Spirometre), hvormed man kan maale, hvor megen Luft man kan aande ind og ud, har man ofte foretaget Maalinger af Gymnastikhold før og efter et Kursus, og det har vist sig, at den rationelle Gymnastik paa



Spændbøjning med Hælhævning.
De danske Skytteforeningers Londonerhold ved Skyttefesten i Silkeborg 1908.

forholdsvis kort Tid kan udvikle Brystkassen og give den forøget Bevægelighed. Ved et Maanedskursus for Lærere f. Eks. kunde Deltagerne ved Slutningen af Kursuset gennemsnitlig aande $^1/_2$ Liter mere Luft ind og ud end ved Begyndelsen.

Lungetuberkulosen er vel den almindeligste af alle Sygdomme. Den begynder gerne i Lungespidserne, som sidder oppe under de øverste Ribben og Nøglebenet. Til daglig Brug aander vi mest med Mellemgulvet (den store Muskel, der danner Bunden i Brysthulen og Loftet i Bughulen); herved skiftes Luften i de nederste Dele af Lungerne, medens den staar stille oppe i Lungespidserne, hvor Blodomløbet heller ikke er videre livligt; de bliver derfor blege og daarligt ernærede og bliver et Yndlingsopholdssted for Tuberkelbacillerne, der i Ro og Fred kan trives og udvikles.

Anderledes gaar det, naar man er til Gymnastik. Da fyldes Lungespidserne hvert Øjeblik med frisk Luft og nyt Blod; de ernæres og styrkes og bliver modstandskraftige mod Bacillernes Angreb. Der er maaske intet, der er saa godt til at *forebygge* Lungetuberkulosen som en fornuftig og vel ledet Gymnastik.

Da Musklerne under Arbejde gennemstrømmes af langt mere Blod end i Hviletiden, maa Gymnastikken have stor Indflydelse paa *Blodomløbet* i hele Legemet. I den rationelle Gymnastik tages i hver Time efterhaanden alle Muskelgrupper i Brug; man sikrer sig derved, at hver enkelt Del af Legemet faar tilført Næring. Da det er *Hjertet,* som sender Blodet rundt til alle de øvrige Muskler, faar det forøget Arbejde, hver Gang en Muskel trækker sig sammen og fyldes med Blod. Men det styrkes ved Brugen ligesom enhver anden Muskel. Det gælder kun om at holde Anstrengelserne indenfor visse Grænser, gaar man ud over dem, risikerer man en Overanstrengelse af Hjertemusklen, som kan føre til en Hjertefejl. I den Henseende er Brydning og hurtig Cykle-

kørsel farligst. Under Gymnastikken kan man ogsaa ved for længe ad Gangen at gøre svære Spring eller andre anstrengende Øvelser virke uheldigt paa Hjertet. Er Hjertet først daarligt, er der næppe noget, der lindrer de besværlige Symptomer saa godt som en vel afpasset Kur paa et sygegymnastisk Institut. Folk, der led af Klapfejl i Hjertet er endogsaa — takket være Sygegymnastikken — blevet i Stand til i aarevis at passe deres Arbejde.

Gymnastikkens Indflydelse paa *Stofskiftet* er allerede nævnt. Ved den livligere Forbrænding, der finder Sted i Musklerne under Øvelserne, modvirkes de saakaldte Stofskiftesygdomme: Gigt, Sukkersyge og Fedtsot. Ja, selv naar disse Sygdomme er kommet til Udbrud, har en fornuftig afpasset Gymnastik vist sig at være særdeles velgørende. Jeg har eksempelvis set en Patient med Sukkersyge, hvis Sukkerprocent var ret høj (indtil $4^1/_2\,^0/_0$), ved sygegymnastisk Behandling faa Sukkerprocenten sat ned til mellem $^1/_2$ og 0, samtidig med at hans Almenbefindende blev langt bedre, end det havde været i mange Aar. — Jeg har kendt en anden Patient med samme Sygdom, som i flere Aar holdt Sygdommen nede ved at deltage i almindelig Gymnastik. I begge Tilfælde har Patienterne naturligvis ved Siden af maattet holde nogen Diæt.

Er man for fed eller har Tilbøjelighed for Fedme, da er der intet andet at gøre end at mindske Legemets Indtægter og øge dets Udgifter, d. v. s. spise og drikke lidt mindre og arbejde lidt mere, og da er Gymnastik i mange Tilfælde en god Form for det forøgede Arbejde. Man maa blot huske paa, at den giver Appetit, og saa maa man ikke falde for Fristelsen til at spise mere, for saa bliver man blot endnu federe.

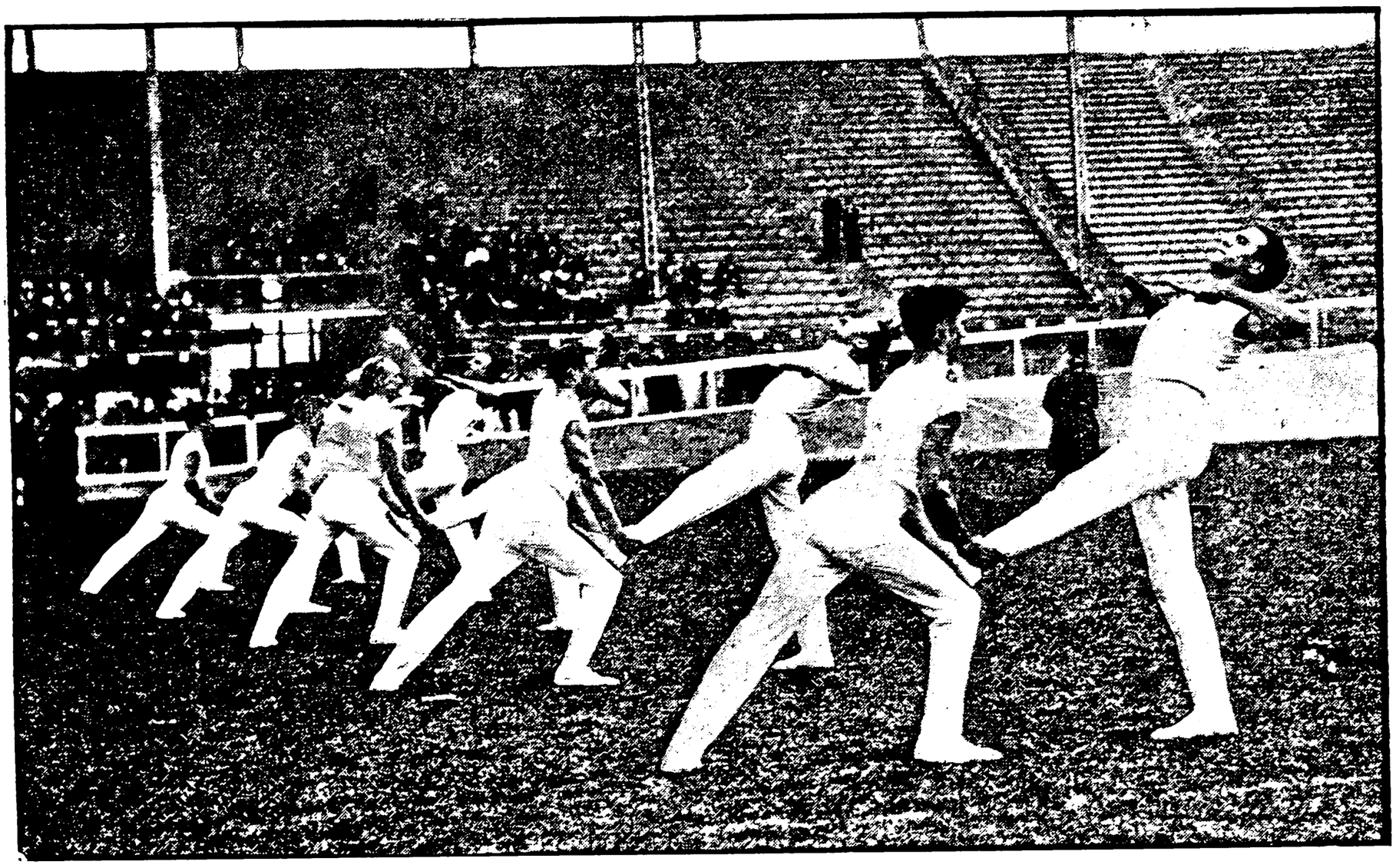
Huden, der er et meget vigtigt Organ, paavirkes ogsaa heldigt af Gymnastikken. Naar man bliver varm, strømmer Blodet til Huden for at afkøles. Fandt dette ikke Sted, vilde Legemets Temperatur stige over det normale, og Ildebefindende indfinde sig.

Nervesystemet. Ja, hvem kender ikke til Nerver i vore Dage! Det er ikke blot hysteriske Fruer og forslidte Lærerinder, der er nervøse. Nej, man kan træffe tolvaars Drenge, som græder, blot man ser dem stift ind i Øjnene, eller hos hvem et lidt haardt udtalt »God Dag, Dreng!« fremkalder en sand Syndflod af Taarer. Og man kan træffe Smaapiger længe før Skolealderen, om hvem Moderen siger: »Aah, hun er saa nervøs!« Men er der noget Nervøsiteten kan daarlig med, er det Gymnastik og Idræt, som drives rationelt. Der er ikke Tid til at tænke paa den Slags Ting. Snart maa man lystre en Kommando, snart være opmærksom paa Kammeraternes Bevægelser, for selv at kunne gribe ind i Legen i rette Øjeblik. Man faar styrket sin Vilje og styrket sine Nerver i Gymnastiksalen og paa Idrætspladsen. — Man staar snart paa Hovedet, snart paa Benene, saa der stadig strømmer nyt, frisk Blod gennem Hjernen,

medens det gamle, sure Blod, som har samlet sig deroppe under Læsningen, skylles bort. Hjerne, Rygmarv og Nerver trænger fuldt saa vel som de øvrige Organer til iltrigt Blod, især hvis man skal arbejde med Hjernen.

I Gymnastiksalen sættes Modet paa Prøve, det opøves, det styrkes. Og Samfølelsen opøves.

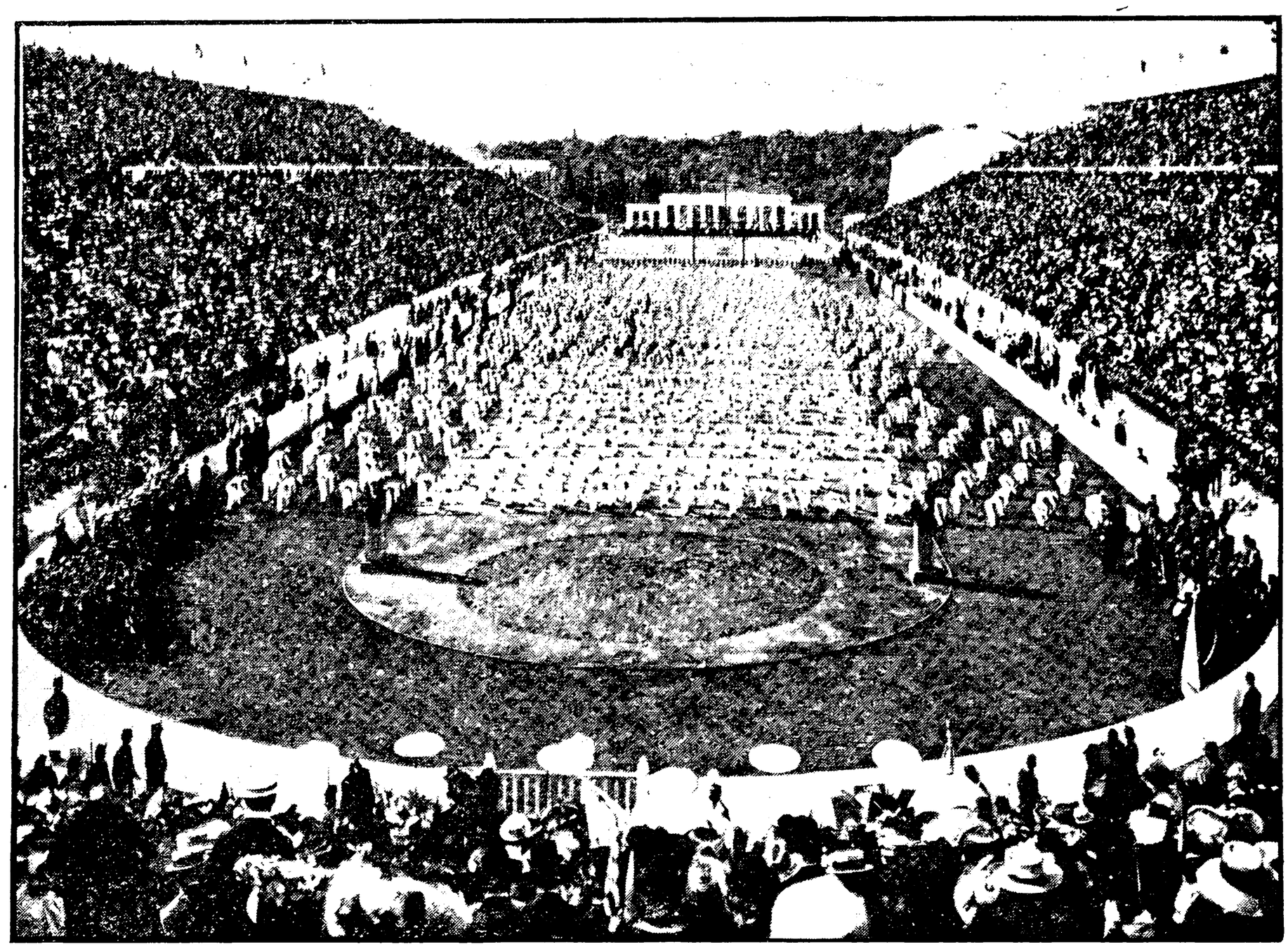
»Men det er da rent galt at lade en nervøs, overanstrengt Dreng eller ung Pige gøre Gymnastik,« hører jeg en og anden sige, »Gymnastik er jo ogsaa et Arbejde, en Anstrengelse.« Ja, det er rigtigt, men der er den Forskel paa Gymnastik og andet Arbejde, at medens andet Arbejde under saadanne Forhold gør ondt værre, saa har Gymnastikken



Kropbøjning bagud med Armslag. Dansk Idrætsforenings Opvisning i London 1908.

ved Siden af Anstrengelsen ogsaa noget godt at bringe, nemlig det forøgede Blodomløb og Aandedræt, der virker fornyende paa alle Organer og skyller Træthedsstofferne bort. Og denne Fordel opvejer fuldt ud den Anstrengelse, Gymnastikken koster. Naturligvis skal en overtræt ung Pige ikke klavre og springe en hel Time eller løbe Livet af sig i en Foldboldkamp; men faar hun *passende* Øvelser, vil hun føle sig oplivet og styrket af Timen i Stedet for at blive mere træt. Gaar det anderledes, er det ikke Gymnastikkens Skyld, snarere Gymnastiklærerens, hvis han ikke forstaar at vælge de rette Øvelser; eller det kan skyldes Aarsager, som er at søge udenfor Gymnastiksalen.

Naar man i et af vore Sundhedsblade læser: »Bliver Børnene trætte efter Gymnastikken, taaler de den ikke,« er det meget tvivlsomt, om det er rigtigt. Det turde være nok saa rimeligt, at Aarsagen til Trætheden ligger i, at Børnene har haft for mange Læsetimer i Forvejen,



Fra de olympiske Lege i Athen 1906. Masseopvisning.

saa de er overanstrengte af deres Skolearbejde. Eller maaske kommer de for sent i Seng om Aftenen. Hvorfor saa tage Gymnastikken fra dem, den Del af Anstrengelserne, som *tillige* i sig rummer Muligheden af en Rekreation. Tag saa hellere et Par Læsetimer bort eller giv dem mindre Hjemmearbejde eller lad dem komme lidt før i Seng; men lad dem beholde Gymnastikken. Maaske bliver Resultatet da et ganske andet.

Principperne for den rationelle Gymnastik. Hvis man vil opnaa de ovenomtalte Virkninger paa Legemet, er det ikke ligegyldigt, hvordan den Gymnastik er, som man dyrker. Enhver Slags Gymnastik vil vel nok have nogen gavnlig Indflydelse paa Legemet og være bedre end ingen Gymnastik, idet den altid kan give nogen Motion; men *kun den Gymnastik, der udvikler Legemet alsidigt, harmonisk, giver det fulde Udbytte, og kun den bør kaldes rationel.*

For *den rationelle Gymnastik* gælder den Regel, at ingen Øvelse maa være skadelig; de skal alle have en god Virkning paa Legemet. De skal ogsaa helst være smukke i Formen, saa det er en Fornøjelse at se paa Gymnastikken. En Mængde af Øvelserne skal have en korrektiv Virkning, skal rette ud, hvad der er krumt, gøre smidigt, hvad der er stift (de fleste fritstaaende Øvelser og Fællesøvelser ved Redskaber). Ved andre Øvelser gælder det særlig om at indøve Sammenspillet mellem Musklerne, saa at man lærer at gøre meget sammensatte

Bevægelser fuldt beherskede (de fleste Spring- og Behændighedsøvelser). Nogle Øvelser skal udføres med den størst mulige Hurtighed. Andre gøres langsommere og langsommere, jo dygtigere Eleven bliver, da de netop derved bliver sværere og kræver større Beherskelse af Legemet. Det er af stor Vigtighed, at enhver Øvelse udføres rigtigt, at baade Begyndelsesstilling, Bevægelsesbane og Slutstilling er rigtige. I modsat Fald bliver Virkningen mindre god, maaske ligefrem skadelig. Eksempel: Ved en Armstrækning opad (se Billedet Side 26), vil man ikke alene øve Armens Muskler, men tillige paavirke Skulderleddene, saa Armene bliver mere bevægelige der. Armene skal strækkes op til lodret Stilling eller lidt *bagved* denne. For nogle Mennesker er det umuligt at faa Armene saa langt tilbage, fordi de har stive Skulderled; de maa arbejde paa efterhaanden at naa til den rette Stilling. — Men andre kan godt faa Armene op i lodret Stilling, og dog lader de dem staa lidt *foran* denne; det er nemlig lettere, mageligere, men den nævnte Virkning paa Skulderleddene udebliver da.

Et stort Antal Øvelser bør være Fællesøvelser, som kan udføres af alle Eleverne paa een Gang; derved opnaar man, at der udføres et stort Arbejde i Timen. Hvor der er for mange Enkeltmandsøvelser, vil let nogle af Eleverne blive uden Beskæftigelse en stor Del af Timen.

I *den rationelle Gymnastik* er Øvelsesforraadet delt i Klasser efter Øvelsernes Virkninger paa Legemet og ikke efter ydre Ting, som Redskaber o. a. l. De er ofte ordnet efter de Muskelgrupper, som tages i Brug: Rygøvelser, Forsideøvelser, Benøvelser osv. Man faar herved saa god en Oversigt over Øvelserne, at man med Lethed kan sørge for, at alle Musklerne bliver taget i Brug i hver Time.

Det er netop en af Betingelserne for, at Gymnastikken er god. Man skal ogsaa passe paa ikke at tage flere Øvelser i Træk for samme Muskler, men stadig skifte. Herved opnaar man at kunne byde Legemet et større Arbejde, uden at det derfor bliver trættet.



De norske Gymnaster i Stadion ved de olympiske Lege i Athen 1906.

„Timesedlen“

kalder man den Række Øvelser, man vil gennemgaa i en Time. Den er ordnet saaledes, at man begynder med lettere Øvelser, gaar siden over til de mere anstrengende, tager de sværeste noget efter Midten af Timen og afslutter med lette, beroligende Øvelser.

Timesedlen falder i tre Afsnit, og Skemaet for en fuldstændig Timeseddel ser saaledes ud:

A. Indledende Øvelser.	*B. Egentlige Øvelser.*	*C. Afsluttende Øvelser.*
1. Benøvelse.	1. Spændbøjning.	1. Benøvelse.
2. Sideøvelse.	2 Hævøvelse.	2. En eller et Par Øvelser for Kroppens Muskler.
3. Forsideøvelse.	3. Ligevægtsøvelse.	3. Arm-, Skulder- og Halsøvelser.
4. Rygøvelse.	4. Sideøvelse.	4. Aandedrætsøvelse.
5. Arm-, Skulder- og Halsøvelser.	5. Forsideøvelse.	
	6. Rygøvelse.	
	7. Gang og Løb.	
	8. Spring og Behændighedsøvelser.	

Man bruger 5—10 Minutter til *Afdeling A.* Den bestaar af lettere Øvelser, med hvilke man vil give alle Legemets Muskler en første Gennemgang. Til at begynde med er nemlig Muskler og Led ikke oplagte til at tage fat med fuld Kraft, især hvis der er koldt i Gymnastiksalen. Det gaar bedre med de mere anstrengende Øvelser, naar man først gennem de lettere Øvelser har faaet hele Bevægelsesapparatet sat lidt i Gang.

Afdeling C, som kun maa vare 3—5 Minutter, skal indeholde nogle lette Øvelser, helst i langsom Takt, for at de kan berolige Aandedræt og Hjertevirksomhed, der let kan være opjaget efter de anstrengende Øvelser i *Afdeling B.*

Denne udfylder Størstedelen af Timen, og Halvdelen af Tiden gaar gerne med til Spring- og Behændighedsøvelser. Man tager først en *Spændbøjning,* fordi det er en Øvelse, hvor hele Legemet bliver strakt ud og Holdningen forbedret. De følgende Øvelser vil da lettere kunne udføres med god Holdning. Derefter tages en *Hævøvelse,* som særlig lægger Beslag paa Legemets Bøjemuskler. Rigtigt udført vil de fleste Hævøvelser ogsaa bidrage til at give en god Holdning.

Efter disse to ret anstrengende Øvelser kommer den lettere *Ligevægtsøvelse* som en behagelig Afveksling. I den sættes en Mængde Muskler i Bevægelse for Ligevægtens Bevarelse. Der bliver derved udført et forholdsvis stort Arbejde, uden at hver enkelt Muskel faar ret meget at gøre. Ligevægtsøvelser bruges meget af Damer, kun lidt af unge

Mænd. Det er ikke fornuftigt, da der er faa Øvelser, hvor man i saa høj Grad har Lejlighed til at prøve det øjeblikkelige Herredømme over Legemet. De bidrager ogsaa til at give ens Bevægelser en vis Smidighed og Blødhed, som ofte savnes i Mandsgymnastikken. Denne bør ikke udelukkende være Styrke og Kraft.

De næste tre Øvelser: *Sideøvelse, Forsideøvelse og Rygøvelse* tager Musklerne paa selve Kropstammen i Brug. De kan tages i denne eller i en anden Orden. Svenskerne tager gerne Rygøvelsen først, rimeligvis fordi den stærkest paavirker Holdningen, der saa lettere kan beholdes god under de andre Øvelser; i andre Systemer er Hovedvægten særlig lagt paa Øvelser for Arme og Ben, hvorimod de vigtige Øvelser for selve Kroppens Muskler er holdt i Baggrunden.

Gangøvelser dyrkes især for at opøve Elevens Taktsans. Det er lettere Øvelser, som indskydes her for at give Eleverne Lejlighed til at hvile ud nogle Øjeblikke, inden de gaar over til Timesedlens sværeste Øvelser. Bruger man *Løb,* bør man altid tage Gang bagefter for at berolige Hjerte- og Aandedrætsvirksomhed inden Springene.

Spring- og Behændighedsøvelser er Timesedlens vanskeligste Øvelser. Mange af dem fordrer en ganske betydelig Kraft for at udføres rigtigt. Andre er saa sammensatte, at man maa øve sig meget længe paa dem for at opnaa Sikkerhed i dem. De kræver ofte Mod, Beslutsomhed, Hurtighed og stor Beherskelse for at lykkes. Saa snart Eleverne mærker, at de begynder at kunne lidt af disse Øvelser, bliver de ivrige, og det gaar da bedre og bedre for dem, indtil de har lært at gøre dem rigtigt. Herved udvikles de nævnte Egenskaber, og Øvelserne har bidraget noget til at udvikle Eleverne baade legemligt og sjæleligt. De fleste af dem er Enkeltmandsøvelser, der ofte morer Eleverne; de giver derved disse Lyst til Gymnastik i det hele taget og er alene af den Grund af stor Betydning.

Det er ofte nødvendigt at dele Eleverne i mindre Troppe under Spring- og Behændighedsøvelser, da der ellers bliver for mange, som kommer til at staa uvirksomme. Der bliver da Lejlighed til at lade nogle af de flinkere Elever optræde som Tropsførere, hvilket i Reglen morer dem, ved Siden af at det kan være en nyttig Øvelse for dem.

Da nogle af Øvelserne er farlige, er det nødvendigt at yde en passende Modtagning, ved de vanskeligste Øvelser af Læreren selv, ved andre af paalidelige Kammerater. Hvis man ikke tager imod, kan der være Elever, som er saa bange for et Spring, at de aldrig lærer det, selv om det slet ikke overstiger deres Kræfter. *Madrasser og Maatter* bruges ofte altfor meget; de samler Støv og er i Reglen ikke til nogen Nytte. Ved Spring glider man langt lettere i Nedspring paa en Maatte, end naar man springer ned paa bart Gulv. Det er ikke helt ualminde-

ligt, at et Ben brækker eller en Fod forstuves ved Nedspring paa Kanten af en Maatte. Det kan maaske komme af, at man bliver mere skødesløs med sit Nedspring, naar man har en blød Maatte at falde ned paa. Ved Nedspring paa Gulv lærer man meget bedre at stille Fødderne korrekt, og staar de i den rigtige Stilling, sker der intet Uheld. Den Ømhed under Fødderne, der kan opstaa ved Nedspring paa bart Gulv, naar man ikke er vant til det, forsvinder snart. Jeg har i mange Aar haft Gymnastik baade med Mænd, Kvinder og Børn i en Sal, hvor der ikke fandtes nogen Madras eller Maatte. Der skete aldrig noget Uheld ved Nedspring og lød aldrig Klage over ømme Fødder. Til Smidighedsøvelser er det derimod nødvendigt at bruge Madrasser, hvis man vil drive det til noget.

Springbræt er et Apparat, som tilhører forrige Aarhundrede, og som er afskaffet i de fleste Gymnastiksale nu til Dags.

I Afdeling C findes der een eller et Par *Aandedrætsøvelser,* hvor man trækker Vejret saa dybt som muligt *baade ind og ud.* De skaffer Legemet af med de forbrugte Stoffer, navnlig Kultveilte, og forsyner det med frisk Luft, Ilt. De har desuden en Evne til at virke beroligende paa Hjerteslag og Aandedræt, naar disse ved anstrengende Øvelser er blevet opjaget. Derfor bruges de ofte paa forskellige Steder i Timesedlen, naar Læreren finder, at Eleverne er blevet for anstrengte. En lignende beroligende Virkning har nogle af de lettere Benøvelser, som derfor bruges paa samme Maade.

Under alle Øvelser, som ikke er Aandedrætsøvelser, *bør Aandingen foregaa paa naturlig Maade.* Man maa aldrig holde Vejret, da man derved hæmmer Blodomløbet, saa Blodet stiger til Hovedet, hvilket kan have uheldige Følger.

Ovenstaaende Skema kan udfyldes med Øvelser af de forskellige Klasser paa Tusinder af Maader. Man kan saaledes lave Timesedler, der passer for unge, kraftige Mænd, for svagelige, blegsottige Piger, for Børn og for gamle Folk. Man kan lave Timesedler, som kan bruges i en Skolestue eller paa en Legeplads med faa eller ingen Redskaber, og man kan lave Timesedler, der fordrer den bedst udstyrede Gymnastiksal for at kunne udføres. En Timeseddel bruges oftest 4—5 Gange, inden man gaar over til en ny. Skifter man oftere, fører det let til, at Eleverne ikke faar lært Øvelserne ordentligt, hvilket er utilfredsstillende baade for dem og for Læreren. Der er Lærere, som bruger samme Timeseddel i een eller flere Maaneder. Det er forkasteligt, da Eleverne saa kun faar lært et ringe Antal Øvelser.

For at lette Forstaaelsen af Timesedlens Betydning og Anvendelse, skal der her gives et Eksempel paa en Timeseddel for et Hold unge Mænd, som har gjort Gymnastik sammen i længere Tid. Ved Enkeltmands-

øvelser tænkes Holdet delt i to Troppe. Efter Timesedlen følger Forklaring af Øvelserne.

A. Indledende Øvelser.

1. Hælhævning og dyb Knæbøjning med Hofter fat.
2. Sidebøjning med den ene Arm opstrakt og Fødderne sluttet.
3. Halv knæstaaende Kropbøjning bagud med Nakke fat.
4. Kropfældning fremad med Armstrækning udad.
5. Armsving opad.
6. Hovedbøjning bagud.

B. Egentlige Øvelser.

1. Høj Spændbøjning med Hælhævning.
2. 1. Trop: Tværhængende Armgang i bøjede Arme (Bom).
   2. Trop: Entring (skraat Tov).
3. Ligevægtsgang paa Bom.
4. Udfald med Vridning og den ene Arm opstrakt; ombyttes med: Udligning i Ribbe.
5. Hængende høj Knæløftning i Ribbe; ombyttes med: Haandligning med Armbøjning og Benløftning.
6. Fremligning paa Skamler; ombyttes med: Taastøttet Fremfald.
7. a) Almindelig Taktgang, b) Taktløb, c) Knæløftningsgang.
8. a) Hop paa Stedet.
   b) 1. Trop: Sidevendt Sidesving med Tilløb (Volte).
   Forlæns Overslag med Tilløb (Højdesving). Hest paa tværs uden Pude.
   Udvendigt Overspring (lodret). Hest paa langs med Pude.
   2. Trop: Smidighedsøvelser: Flyvespring, Rygspring, Flik-flak.
   Udvendigt Overspring (vandret). Plint paa langs.
   c) Øvelse i at gaa paa Hænder.



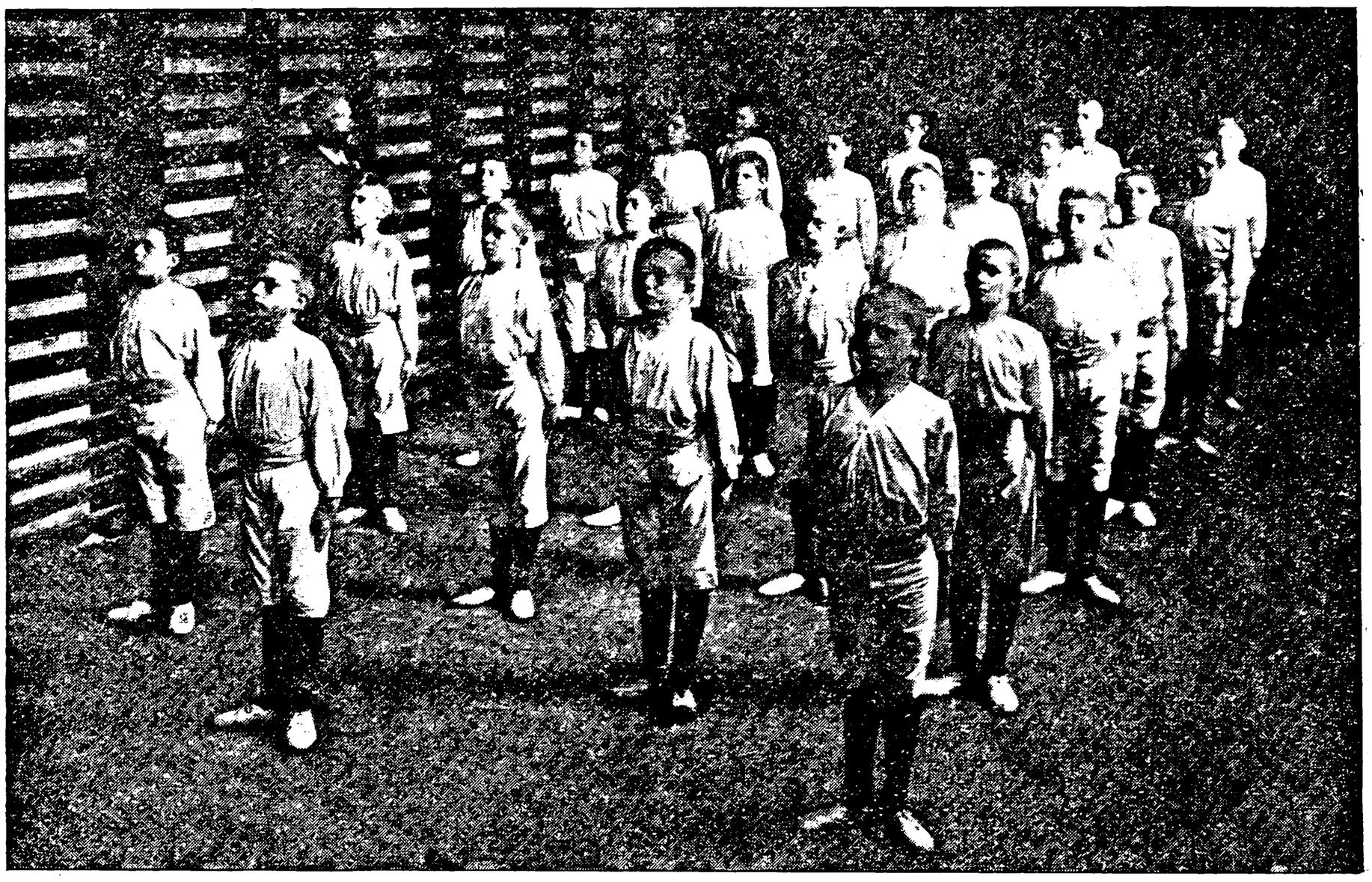
Retstilling.

C. Afsluttende Øvelser.

1. Fremfald med Armslag.
2. Kropbøjning bagud med Nakke fat.
3. Hælhævning og dyb Knæbøjning med Armføring udad opad — udad nedad (dyb Aanding).

Øvelsernes Udførelse og deres Virkning. Efter at Holdet er opstillet og rykket ud til fritstaaende Øvelser, indtages *Retstillingen:* Det er den første og paa en Maade den vigtigste Stilling i Gymnastikken, da den danner Udgangsstilling for de fleste andre Stillinger og Øvelser.

Den er temmelig svær at indtage rigtigt og ser saaledes ud: Hælene samlet og lige langt fremme; Fødderne drejet lige langt udad til en Vinkel paa 90°; Knæene strakt; Overkroppen holdt lodret lige over

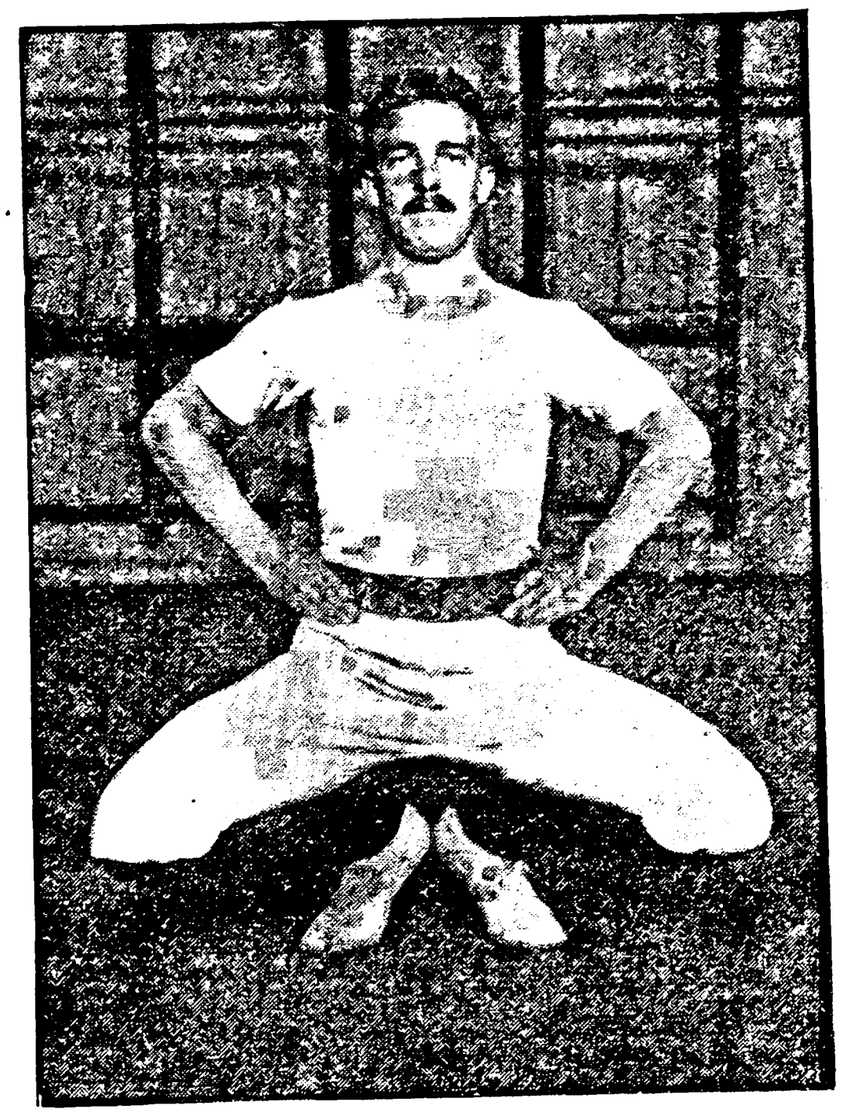


Retstillingen. (En Klasse Drenge fra Gregersens Realskole.)

Benene; Ryggen ret. Naar Rygradens Krumninger rettes ud saa meget som muligt, udvides og løftes Brystkassen samtidig, saa at Brystet er længere fremme end Underlivet. Hovedet godt løftet med indtrukket Hage. Naar Hagen trækkes ind, og Nakken løftes, rettes ikke alene Halshvirvelsøjlen ud, men ogsaa den Del af Hvirvelsøjlen, der ligger nedenunder. Naar Bugmusklerne trækkes sammen, hindres en for stærk Svejning af Lænden. Skuldrene tilbagetrukket og sænket. Arme, Haandled og Fingre strakt ned langs Siderne. Kroppens Vægt ført saa langt frem, at man hviler mere paa Fodbalderne end paa Hælene. Blikket rettet lige frem eller lidt højere. — Man maa passe paa, at Hovedet ikke glider frem, for saa rundes Ryggen gerne. Maven maa heller ikke gaa frem, da det medfører en for stærk Svejning af Lænden. Retstillingen er, naar den indtages rigtigt, som den gode Holdning, men noget strammere; men der bliver hos øvede Gymnaster en vis Frihed i den, som tager det stive bort og gør den smuk og adskiller den fra den tunge, stive Retstilling, man ofte ser hos voksne Begyndere, f. Eks. hos Rekrutter. Man hører undertiden Folk anke over, at Retstillingen og andre Stillinger i Gymnastikken ikke er naturlige. Men det skal de slet ikke være, tværtimod. Gymnastikken skal ikke være naturlig, men ved at forme og udvikle Legemet bidrage til, at Folks almindelige, daglige Bevægelser bliver smukkere og friere, end før de gik til Gymnastik. Det har aldrig været Meningen, at Retstillingen skulde føres med over i det daglige Liv, hvad enkelte i misforstaaet Iver har ment.

Retstillingen er, rigtigt udført, en god korrektiv Øvelse, som har en god Indflydelse paa Folk med daarlig Holdning.

A 1. *Hælhævning og dyb Knæbøjning med Hofter fat.* Efter at have taget Hofter fat, som vist paa Billedet, hæver man sig op paa Taa saa højt som muligt, uden at Hælene skilles. Med Hælene fæstnet i denne Stilling gøres langsomt en dyb Knæbøjning. Knæene føres godt udad, Overkroppen holdes lodret. Derefter strækkes Knæene igen, og Hælene sænkes. Man begynder med en Benøvelse for straks at tage de store Muskelpartier paa Benene i Brug. For Folk, der lige har læst eller brugt Hjernen paa anden Maade, er det særlig heldigt, da de ofte har for rigeligt Blod i Hjernen, det trækkes nedad til Benene, og der bliver Plads for frisk Blod i Hjernen.



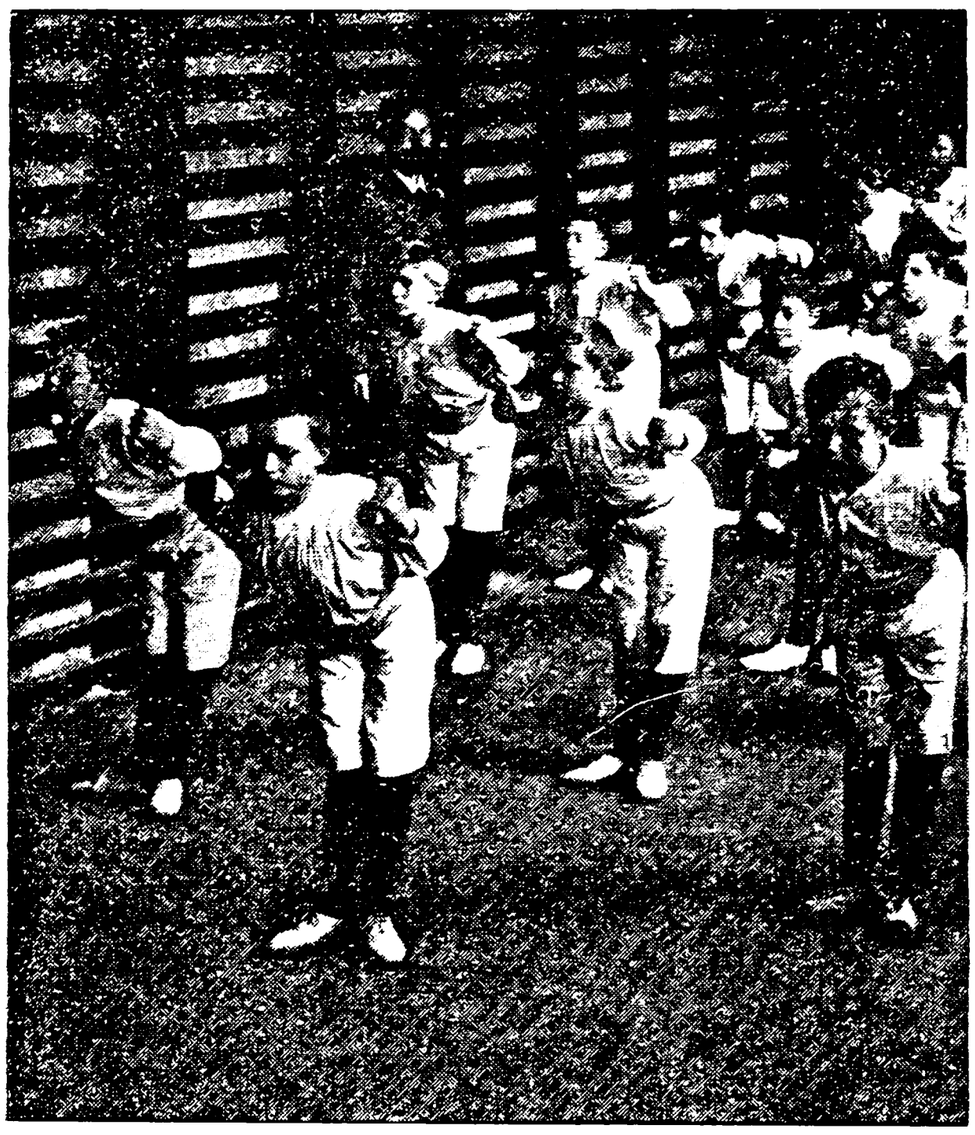
Hælhævning og dyb Knæbøjning med Hofter fat.

A 2. *Sidebøjning med den ene Arm opstrakt og Fødderne sluttet.* Fra Udgangsstillingen bøjes lige til Siden. Bevægelsen sker i Hvirvelsøjlen. Den opadvendende Sides Muskler bærer Overkroppens Vægt og styrkes. Man er tilbøjelig til at lægge hele Bøjningen nede i Lænden, hvilket er lettest; men Øvelsens Virkning forringes betydeligt. Man undgaar den Fejl ved at gøre en dyb Indaanding og strække Armen saa højt op som muligt, lige før man bøjer til Siden. Bøjningen sker da først i den øverste Del af Hvirvelsøjlen og efterhaanden længere og længere nedad. Herved opøves Bevægeligheden i alle Rygradens Led. Ogsaa Ribbenene bliver mere bevægelige, idet de spiles ud fra hinanden paa den ene Side og klemmes sammen paa den anden. Et Øjeblik efter finder det modsatte Sted, naar man tager Øvelsen til den anden Side.



Sidebøjning med den ene Arm opstrakt og Fødderne sluttet.

Paa lignende Maade paavirker man



Kropfældning fremad med Armstrækning udad.
(En Klasse Drenge fra Gregersens Realskole.)

Lungerne, idet skiftevis højre og venstre Lunge udspiles eller sammentrykkes. Det øver Lungens Elasticitet, forøger Blodomløb og Luftskifte og gør derved Lungen stærkere og mere modstandsdygtig mod Sygdomme.

Mange er tilbøjelige til at vride Kroppen med Brystet opad eller nedad. Det er grimt og maa undgaas.

A 3. *Halv knæstaaende Kropbøjning bagud* (se Billedet Side 10). Man maa huske at begynde med en dyb Indaanding og en stærk Opstræk-

ning ligesom ved forrige Øvelse. Derved faar man en lignende Virkning paa Rygrad og Brystkasse. Det er Bugmusklerne, som styrkes ved at bære Overkroppen under Bagudbøjningen.

A 4. *Kropfældning fremad med Armstrækning udad.* Ryggens Muskler og Musklerne paa Bagsiden af Hofteledet maa arbejde, for at Overkroppen ikke skal synke for langt ned eller Ryggen krummes. Det er en god Øvelse for Holdningen. Armene holdes først bøjede med Hænderne inde ved Skuldrene, som ovenstaaende Billede viser, og strækkes derefter gentagne Gange udad til vandret Stilling.

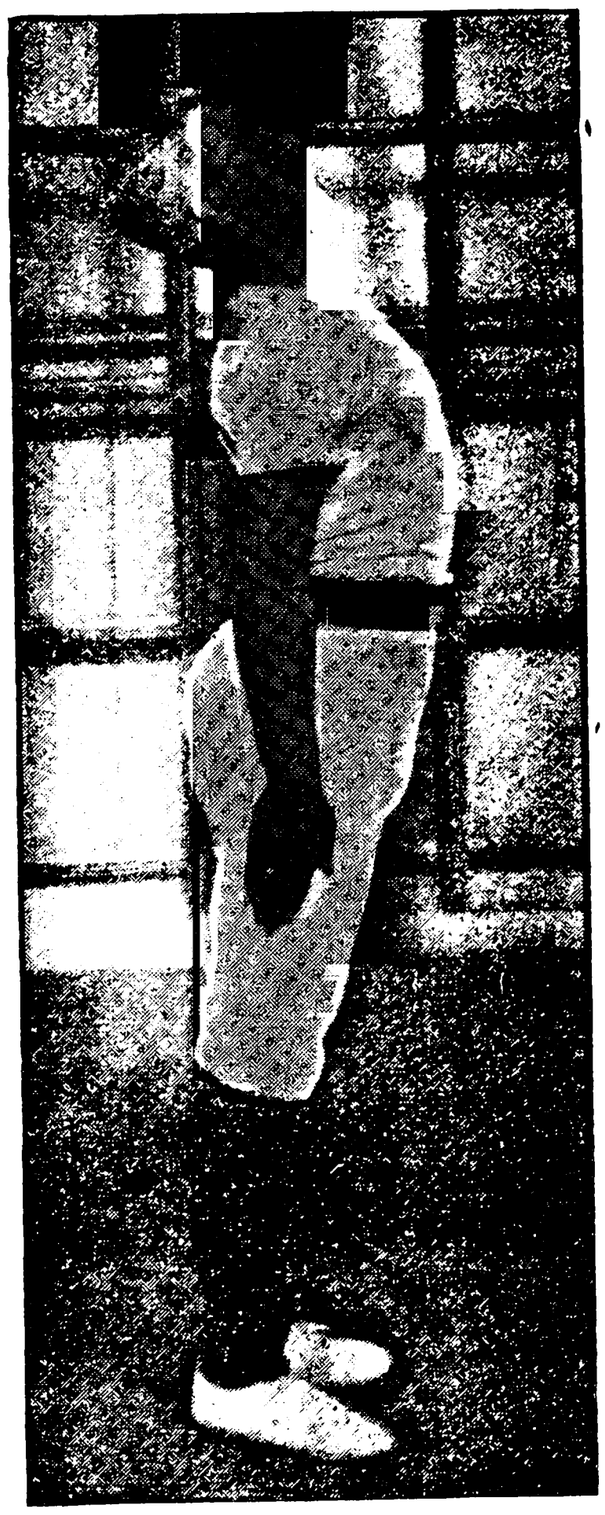
A 5. *Armsving opad.* Armene holdes fuldt strakte under hele Øvelsen. De svinges fra Retstilling lige fremad og opad til Strækstilling. Hele Tiden maa der være Skulderbredde mellem Hænderne. Armens og Skulderpartiets Muskler øves. Brystmusklerne, der gaar fra Brystkassen til Armen, er tilbøjelige til at blive for korte, fordi vi i Reglen bruger Armene foran Kroppen; de strækkes her passivt ud og forlænges, Brystkassen udvides og



Armsving opad.

Skulderledet, der ofte er for stift, gøres smidigere.

A 6. *Hovedbøjning bagud.* Til daglig Brug bøjer vi saa ofte Hovedet fremad, at det er nyttigt i Gymnastiksalen nogle Gange i hver Time at bøje det bagud. Man tager tit denne Øvelse allerførst, da den bidrager til at give en god Holdning, vel at mærke, hvis den udføres rigtigt. Hagen skal holdes godt indtrukken; saa fører man Hoved og Hals bagud helt anderledes, end naar man bøjer Hovedet bagud for at se op, og saa vil Ryggens Krumninger baade i Hals- og Brystdel rettes ud, og Brystkassen vil løftes. Det er saaledes en god Holdningsøvelse. Den tages ofte med dyb Aanding og er da en nem og god Aandedrætsøvelse, der tit indskydes efter anstrengende Øvelser.

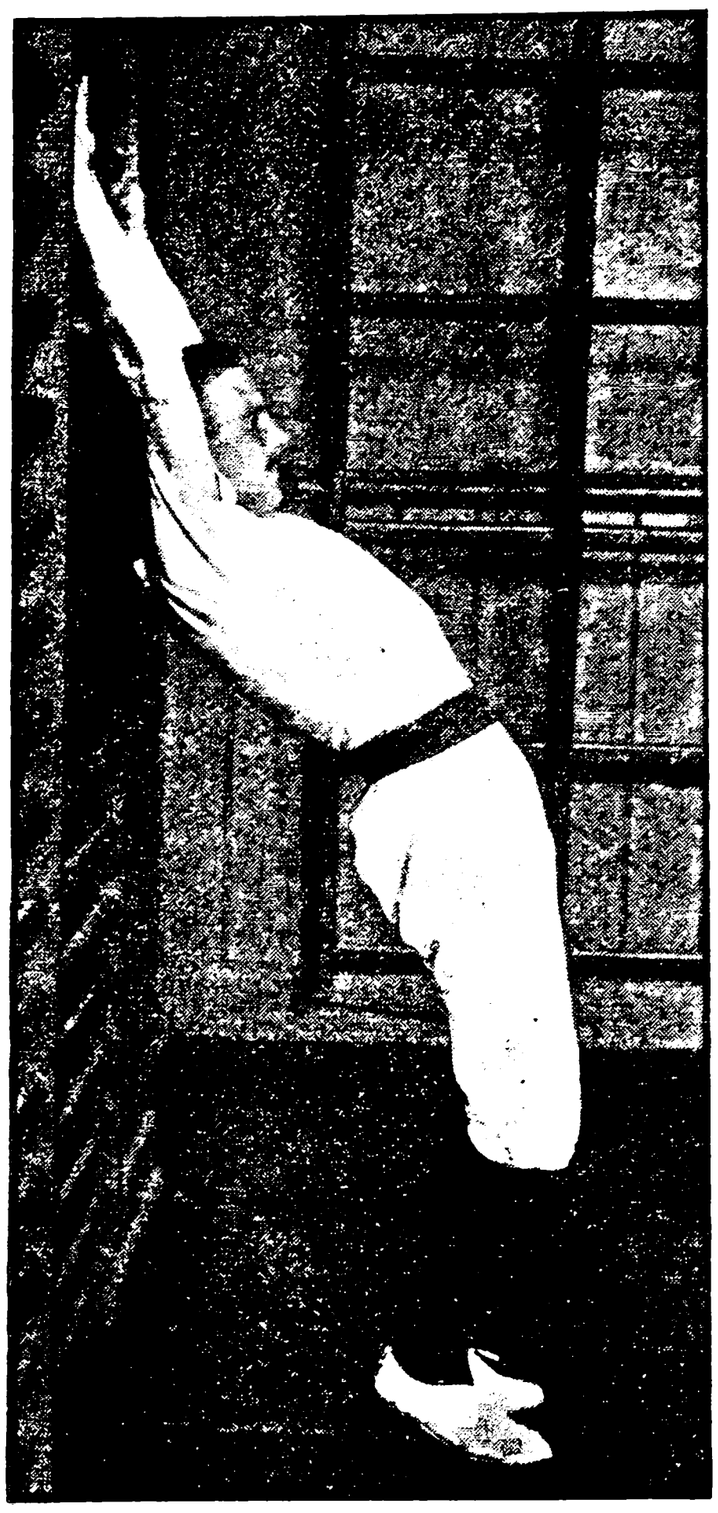


Hovedbøjning bagud.

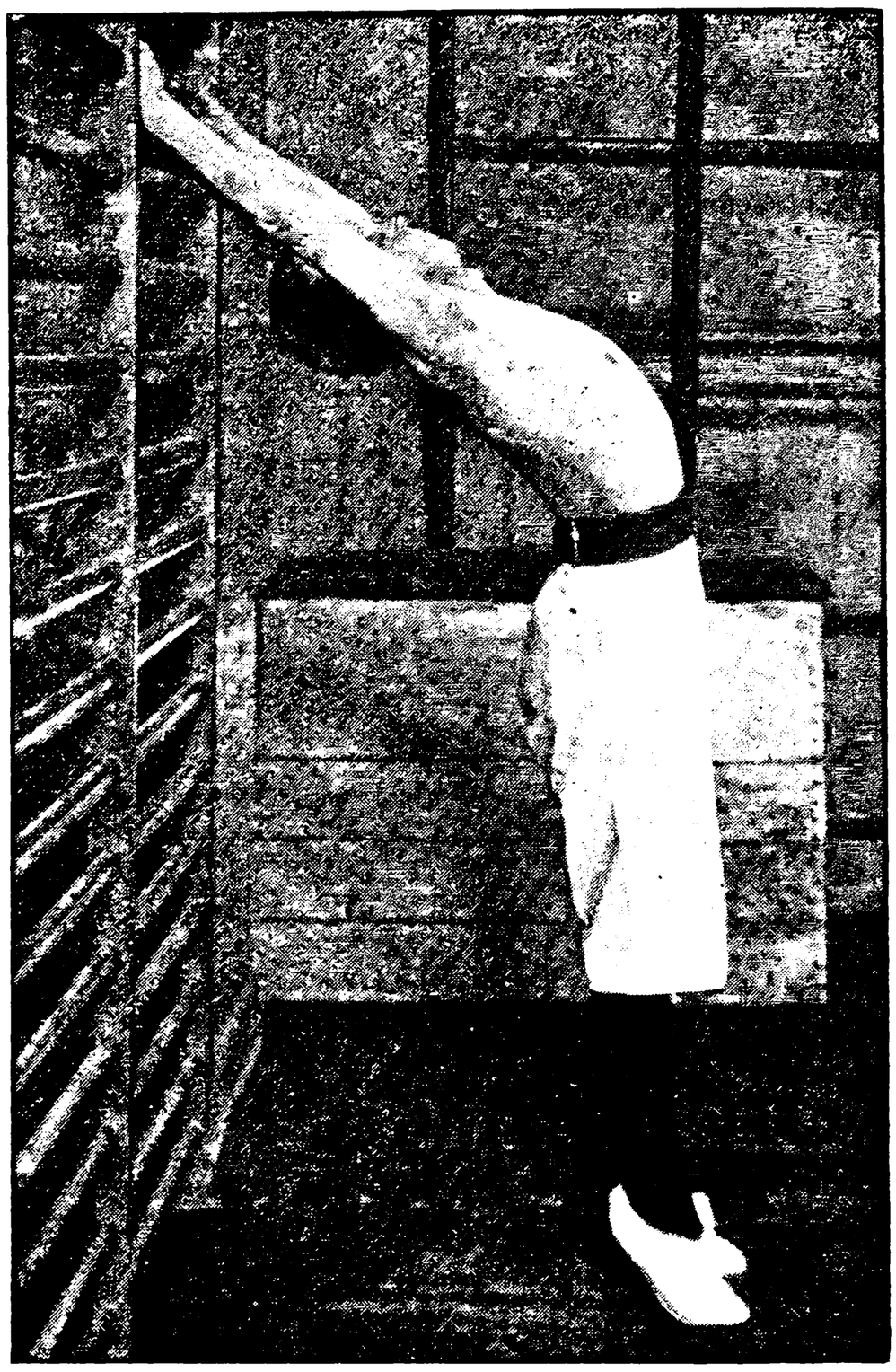
B 1. *Spændbøjning med Hælhævning.* Man strækker Armene op, gør en lille Bøjning bagud i den øverste Del af Ryggen og lader sig falde bagover ved en lille Bevægelse i Fodledet. Ribben fattes, og Legemet staar nu spændt i en Bue mellem Hænder og Fødder. Da der er sket en lille Fældning bagover i Fodledet, har man Tilbøjelighed til at falde ind mod Ribben. Musklerne i Arme, Skuldre og Ryg maa arbejde kraftigt for at hindre dette Fald. Herved rettes Ryggen ud, navnlig dens øverste Del, og Øvelsen er derfor en af de allerbedste Holdningsøvelser. Man maa trække Maven ind, for at Lænden ikke skal svejes. En Hælhævning gør Stillingen endnu virksommere.

Har man ikke Kræfter til at udføre Spændbøjningen rigtigt, kan den gøre mere Skade end Gavn, idet Ryggen rundes, og man hænger i Armene (se Billederne paa næste Side). Spændbøjningen udføres af mange paa een Gang (se Billedet Side 11). Den efterfølges i Reglen af en Kropbøjning fremad—nedad, hvorved Ryggens Muskler strækkes ud efter den stærke Sammentrækning.

Man hører ofte udtalt, at Spændbøjning keder Eleverne; jeg har gjort den modsatte Erfaring. Da den hører til Gymnastikkens bedste Øvelser og kommer igen daglig, er det af stor Vigtighed, at man interesserer sine Elever for den. Man skal ikke tage den for tidligt med Børn, da mange af de smaa ikke har Kræfter til at gøre den rigtigt.



Fejl Form.



Rigtig Form.

Spændbøjning med Hælhævning.



Bøjtværhængende Armgang.

B 2. 1. Trop. *Tværhængende Armgang i bøjede Arme* (Bom). Enkeltmandsøvelse. Vedstaaende Billede viser Udgangsstillingen. Fra denne gaar man baglæns med Næsen lige under Bommen hele Tiden. Legemet bæres af Armenes Bøjemuskler og de store Muskler, der gaar fra Armene ned til Brystkasse og Rygrad. De styrkes, Ryggen rettes og Brystkassen udvides; ɔ: det er en god Holdningsøvelse.

2. Trop. *Entring i skraat Tov.* Enkeltmandsøvelse. Paa omstaaende Billede ses Udgangsstillingen. Fra denne flyttes venstre Haand et langt Stykke op i Tovet, højre Ben svinges over Tovet tæt ved højre Haand, og venstre Ben føres ned under Tovet osv.

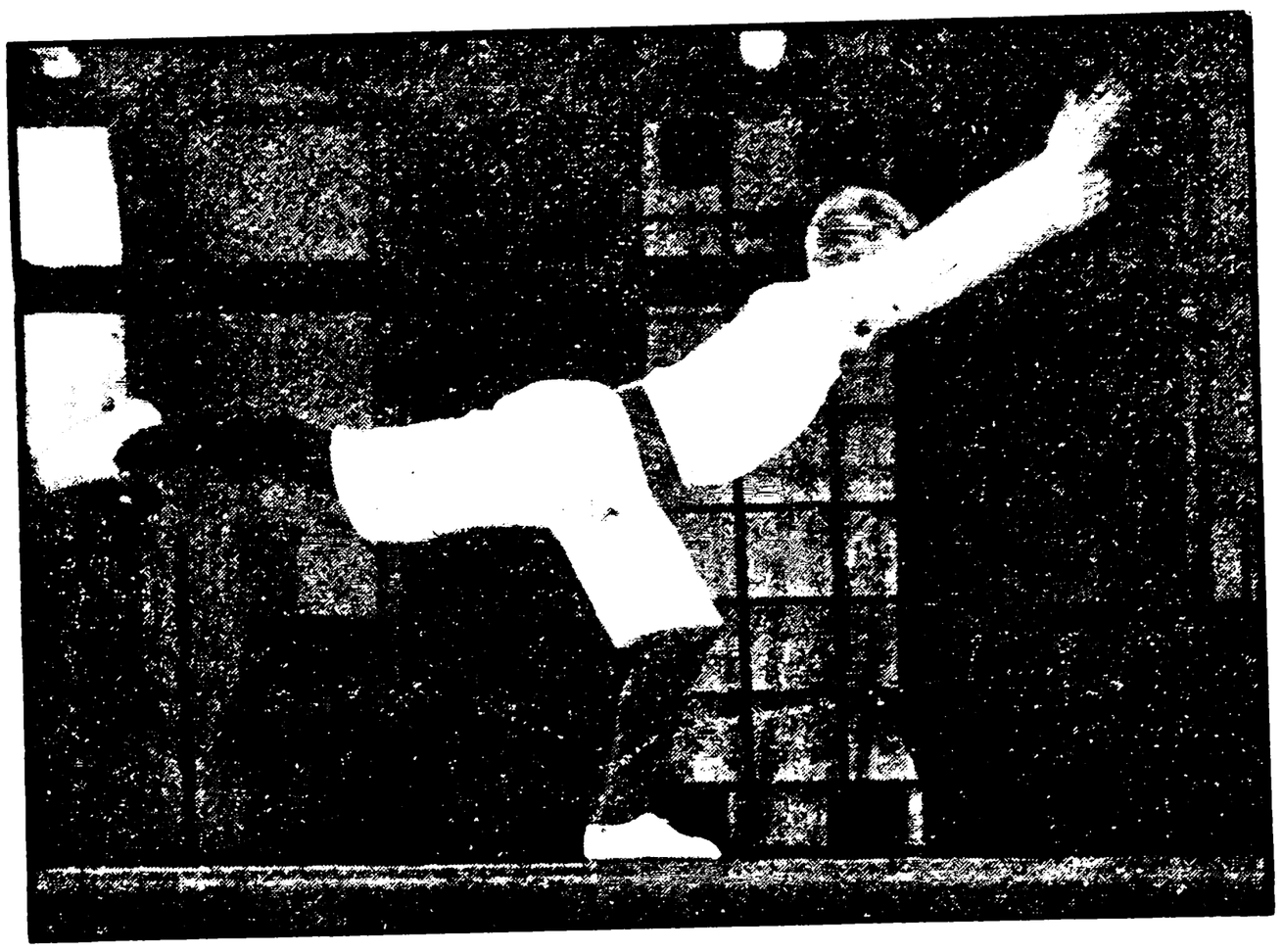
Det er en god og fornøjelig Øvelse især for Drenge. Den er ikke særlig anstrengende.

B 3. *Ligevægtsgang paa Bom.* Man kan gaa forlæns, baglæns og sidelæns over Bommen, og man kan paa sin Vej udføre forskellige Øvelser. Billedet forneden viser en af de vanskeligste. Det er Meningen, at denne Stilling skal indtages for hvert Skridt, man gaar. Gymnasten er set noget neden fra, derfor ses begge Arme. Ved Ligevægtsgang begynder man med at sætte Bommen ganske lavt. Efterhaanden som Eleverne bliver øvet, kan den hæves til over Mandshøjde. Da Ligevægtsgang tager lang Tid, ordner man det gerne saaledes, at den tages samtidig med Hævøvelsen. I dette Tilfælde gaar de Elever, der har entret eller gaaet Armgang, straks til Bommen og begynder paa Ligevægtsøvelsen, medens de andre fortsætter med Hævøvelserne.



Entring i skraat Tov.

B 4. *Udfald med Vridning og den ene Arm opstrakt* (se øverste Billede paa næste Side). Ved denne Øvelse kommer de fleste af Legemets Muskler i Virksomhed. Foruden at være Sideøvelse er det en stærk Benøvelse. Den nærmer sig stærkt til det Udfald, der forekommer i Fægtning. Den tages lige mange Gange til begge Sider. Udført rigtigt og af mange paa



Ligevægtsgang paa Bom (Bommen er 1 Meter over Gulvet).



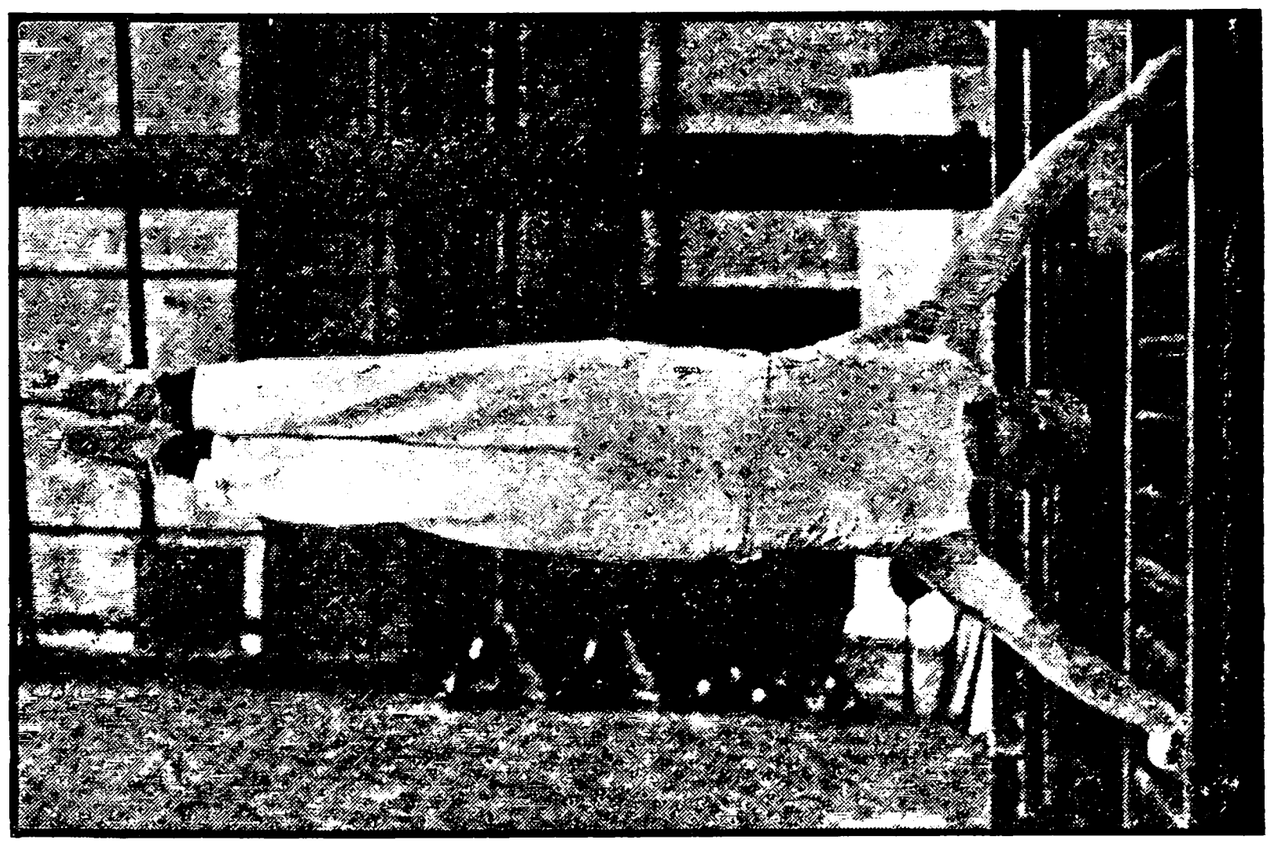
Udfald med Vridning og den ene Arm opstrakt.

een Gang hører den til Gymnastikkens smukkeste Øvelser. Den egner sig ikke for Begyndere. Man ser den ofte misbrugt ved vore Gymnastikfester, idet Lærerne bruger den til Elever, som slet ikke kan magte den.

B 4. *Udligning i Ribbe.* For at faa lidt flere Øvelser med har jeg nogle Steder taget to, hvor man kun vilde bruge een. Saaledes her. Denne kan ombyttes med den anden Sideøvelse. Det er den sværeste Sideøvelse i Systemet og kan kun bruges af øvede og stærke Folk. Den giver Armenes Muskler et stort Arbejde, og den opadvendende Sides Muskler maa trække sig stærkt sammen for at hindre Benene i at synke ned. Den maa øves lige meget til begge Sider.

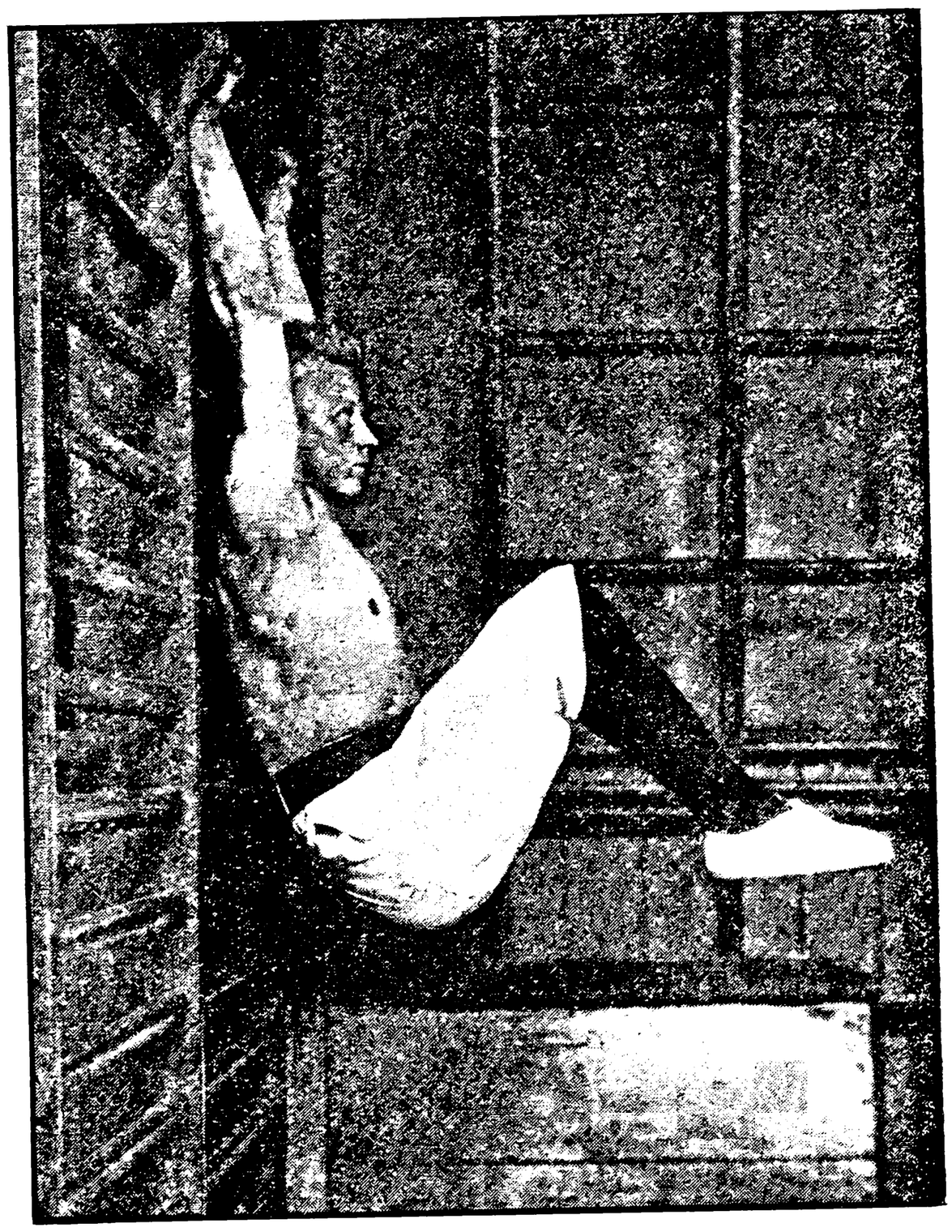
Ved den store Gymnastikfest i Stockholm 1891 havde Gøteborg Gymnastikforening Udligning paa sit Program. Alle 66 Deltagere kunde udføre den rigtigt og holdt Kroppen vandret ud fra Ribben.

B 5. *Hængende høj Knæløftning i Ribbe* (se øverste Billede paa næste Side). Det er en af vore bedste Øvelser, fordi den lader Bugmusklerne arbejde kraftigt i stærk Forkortning. Under det daglige Arbejde er Bugmusklerne Stedbørn. De tages ikke nær saa meget i Brug, som de fortjener. Følgen er, at de bliver tynde og slappe og efter-



Udligning i Ribbe.

haanden for lange. Vi maa derfor øve og styrke dem i Gymnastiksalen. Øvelsen har to Virkninger. Den virker gavnligt paa Fordøjelsen, og den modvirker eller retter Svejryg, der netop opstaar som en Følge af for lange og for slappe Bugmuskler. Man ser tydeligt paa Billedet, hvorledes Lænden skydes ud.



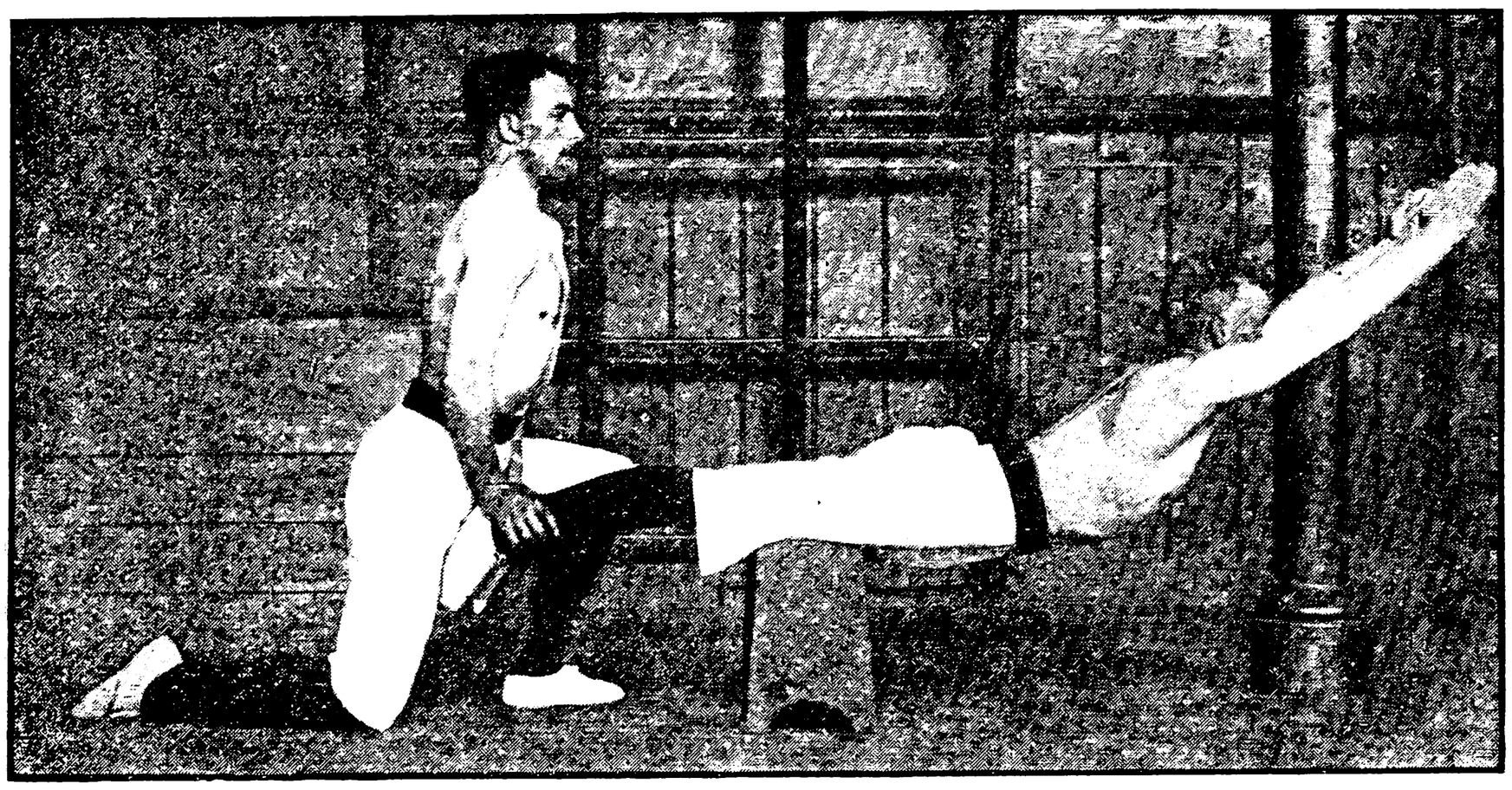
Hængende høj Knæløftning i Ribbe.

B 5. *Haandligning med Armbøjning og Benløftning*. Ved Haandligning maa Bugmusklerne arbejde for at hindre Kroppen i at synke ned mod Gulvet. Under Armbøjningen er Armens Strækkemuskler i Virksomhed, og ved Benløftningen sættes Rygmusklerne og Benets Strækkemuskler ogsaa i Arbejde. Det er saaledes en meget sammensat Øvelse. Den tager sig godt ud for et stort Hold. Den tjener til Omveksling med den foregaaende.

B 6. *Fremligning* (se øverste Billede paa næste Side). Det er en af de bedste Rygøvelser. I den vandrette Stilling vil Tyngden føre Overkroppen ned mod Gulvet. Det hindres af Hofteledets Strækkemuskler, som ligger bag paa Hoften, og af Rygmusklerne, der maa arbejde kraftigt. Derved bliver det en udmærket Øvelse for Holdningen. Den er bl. a. god, fordi man næsten ikke kan gøre Fejl i den. Og den kan tages paa Gulv, Skammel og Bænk, uden Støtte eller med



Haandligning med Armbøjning og Benløftning.

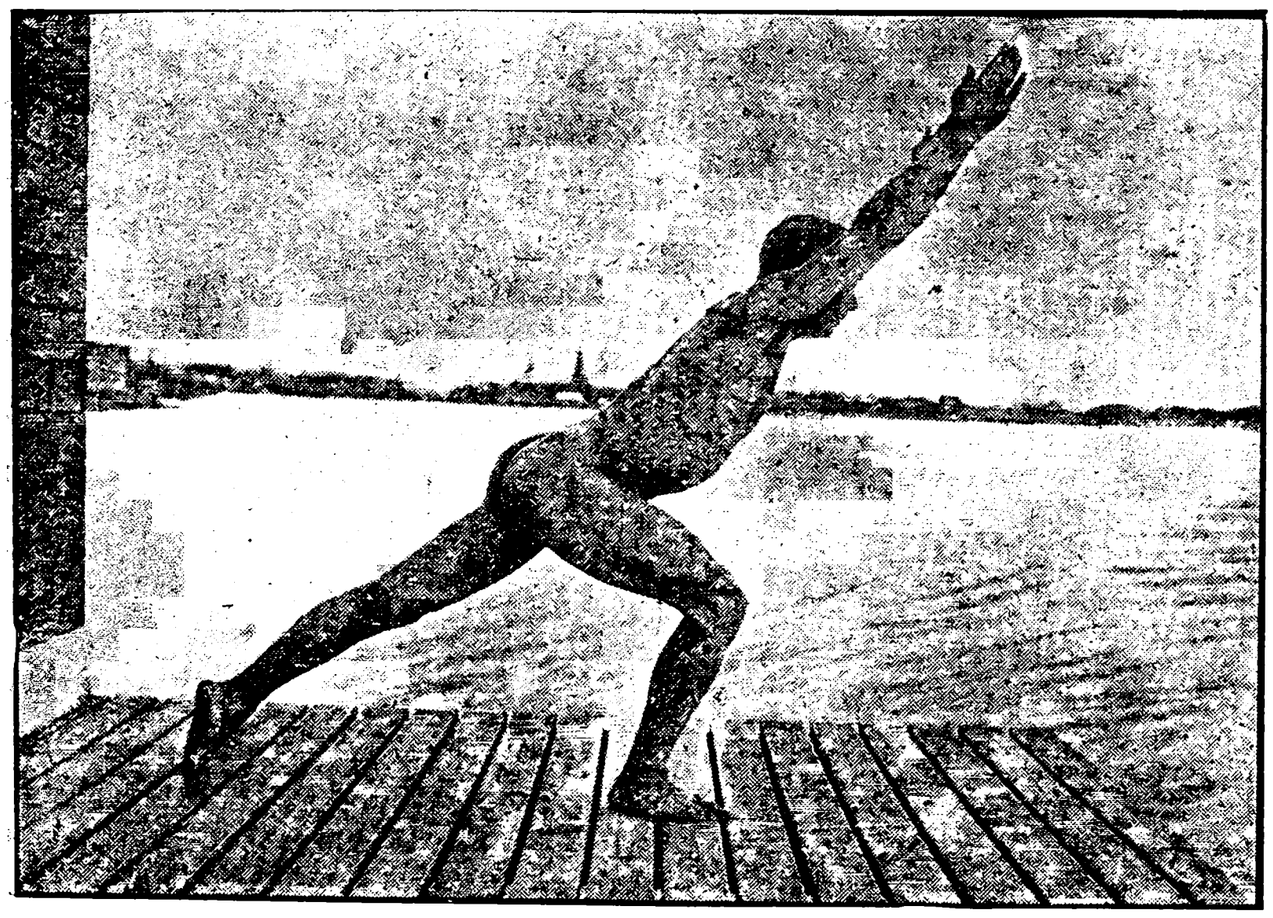


Fremligning.

Støtte af Ribber eller af en Kammerat. Der kan foretages adskillige Armbevægelser og Kropbøjninger i Stillingen.

B 6. *Taastøttet Fremfald.* Den ligner Udfald, men bliver Rygøvelse, fordi Ryggen vender opad, saa Rygmusklerne faar Hovedarbejdet. Ved Udfald vendes Siden opad.

B 7. a). *Almindelig Taktgang.* Man skulde synes, at det var overflødigt at lære Folk at gaa i Gymnastiksalen, da Gangen jo er en af Menneskets alleralmindeligste Bevægelser. Og dog er det nok Ulejligheden værd at øve Gang. Thi hvor mange af os gaar kønt? Kun et ringe Mindretal! De fleste Mennesker har en grim Gang. Nogle slæber lidt, fordi de ikke løfter Benene nok, andre hopper lidt. Nogle har krumme Knæ, andre krum Ryg og ludende Hoved. Eller de vrikker med Hofterne eller svinger Armene frem foran Kroppen.



Taastøttet Fremfald.

Man siger, at man kan se paa et Gymnastikholds Indmarch, om det er et dygtigt Hold eller ej. Og det er der noget i. En flot Indmarch følges ikke af klodsede eller daarlige Øvelser. Det er sikkert nyttigt at lære Folk inde i Gymna-

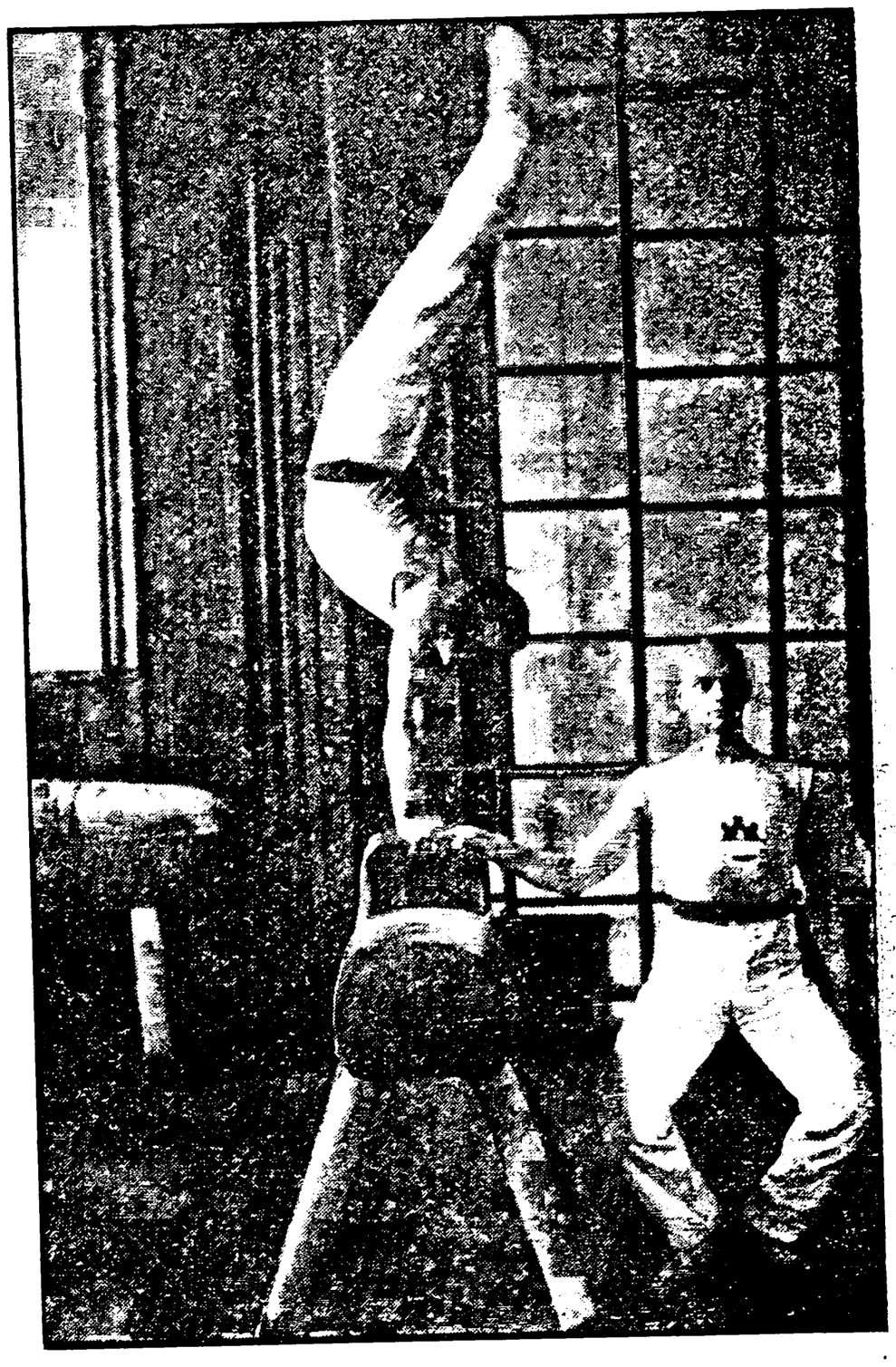
stiksalen, at de skal strække Knæene, naar de gaar, og de skal rette Ryggen og meget andet. Det kan altsammen lade sig gøre, uden at Gangen bliver stiv og unaturlig.

b). *Taktløb.* Om dette gælder noget lignende som om Gangen. Og saa har Løb desuden en gavnlig Indflydelse paa Hjerte og Aandedrætsorganer, idet de sættes i livlig Virksomhed og styrkes. Udholdenheden opøves, hvis man løber længe. Man skal passe paa ikke for pludseligt at gaa over til et *langt* Løb. Paa Centralinstituttet i Stockholm løbes der i Begyndelsen 2 Minutter. Saa lægges der $^1/_4$ Minut til for hver Uge, indtil man kommer op paa 10 Minuter.

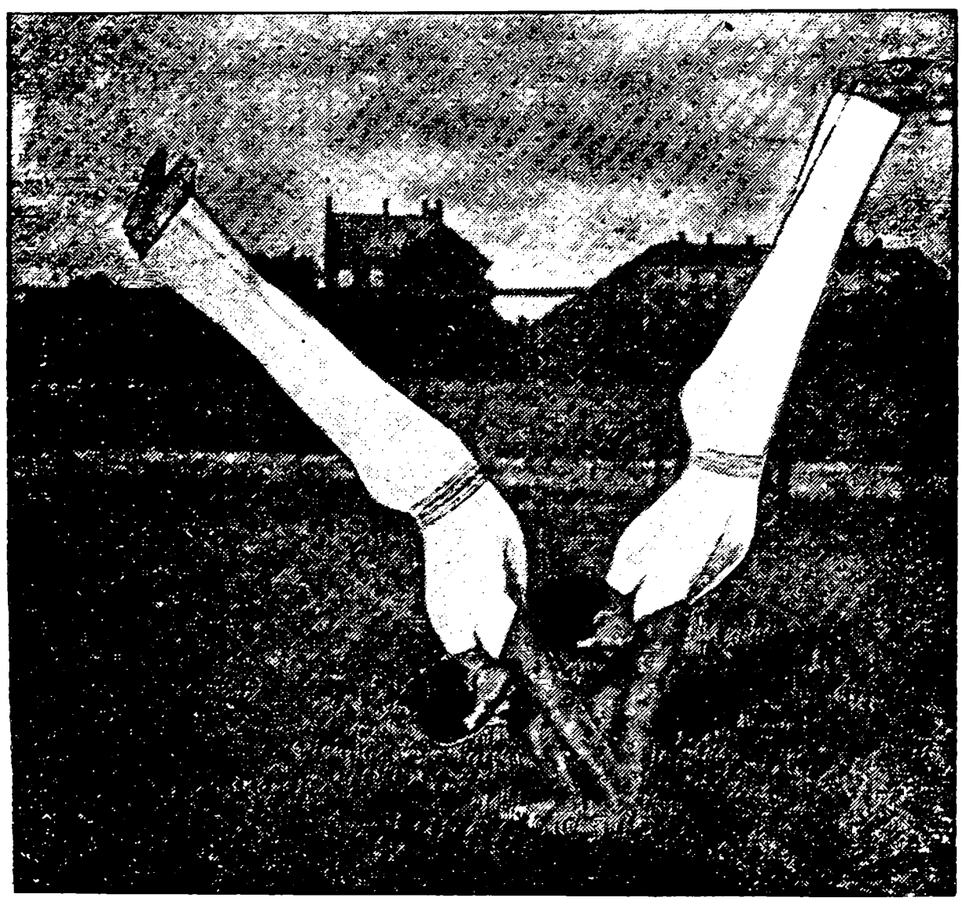
Baade Gang og Løb skærper Taktsansen, som hos nogle Mennesker er forbavsende daarlig udviklet. Fodens og Benets Led smidiggøres; dertil har man foruden almindelig Gang og Løb en Mængde forskellige Gangøvelser. En af de bedste af disse er

c) *Knæløftningsgang,* hvor man i hvert Skridt skal løfte Knæet saa højt op som muligt, uden at Holdningen maa tabes. Den er særlig god til at gøre Knæ- og Hofteled smidige.

B 8 a). *Hop paa Stedet.* Fællesøvelse. Det er et saakaldet Skolespring. Det skal lære en at udføre Op- og Nedspring paa rette Maade. Man hæver sig paa Taa, bøjer ned i Knæene og springer lige i Vejret, saa højt at hele Legemet bliver strakt ud, mens det er i Luften. Naar man kommer ned, sættes Taaspidserne først til Gulvet og med samme Fodvinkel som i Retstillingen. Knæene bøjes og føres ud over Taaspidserne, uden at Hælene sænkes. Derpaa strækkes Knæene, og Hælene sættes sagte til Gulvet. Under hele Springet holdes Overkroppen lodret. Det er en udmærket Forøvelse for de større og vanskeligere Spring, thi det er ved disse af uhyre Vigtighed, at Fødderne stilles rigtigt i Nedspringet, og at dette gøres med stor Omhyggelighed. Ellers hænder det let, at man forstuver sit Fodled eller kommer galt af



Forlæns Overslag med Tilløb (Højdesving).



Flyvespring.

Sted paa anden Maade. Springer man ned paa hele Foden og med stive Knæ højt oppe fra, er man udsat for en Rystelse, der kan forplante sig helt op i Hjernen. Man kan tage et enkelt Hop paa Stedet eller flere i Træk. Det bør øves flittigt ligesom de andre Skolespring.

b) 1. Trop. *Sidevendt Sidesving med Tilløb (Volte). Hest paa tværs uden Pude* (se nederste Billede). Efter Forspringet svinges hele Kroppen op til vandret Stilling, ved at den underste Sides Muskler trækker sig kraftigt og hurtigt sammen. I Nedspringet slipper man med begge Hænder og vender Ryggen mod Hesten. Springet, der ikke er let at faa helt vandret, maa øves til begge Sider.

Forlæns Overslag med Tilløb (Højdesving). Hest paa tværs uden Pude (se Billedet paa foregaaende Side). Efter Tilløb og Forspring svinges Kroppen op, saa man kommer til at staa paa Hænder paa Bommene af Hesten. Det kan ske paa to Maader, enten med eller uden Bøjning i Hofteledene; det første er det letteste, det sidste det kønneste. Nedgangen sker ved, at man drejer Kroppen, slipper med den ene Haand, som føres ned til Siden af Legemet, og kommer ned med Siden mod Hesten, som Billedet viser.

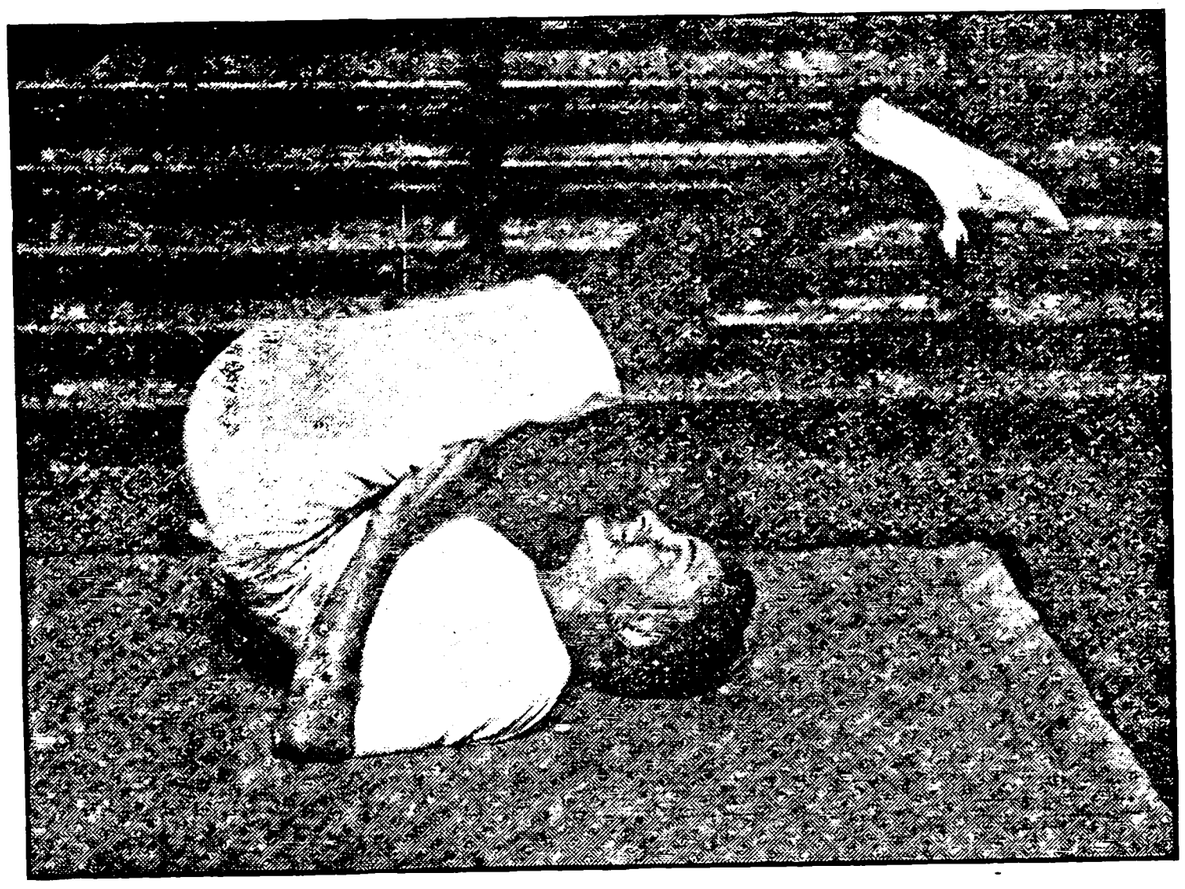
Det er et af de allerkønneste Spring, naar det udføres godt; men mange falder det vanskeligt, og det kræver sikker Modtagning i Begyndelsen.

2. Trop. *Smidighedsøvelser: Flyvespring.* Det er ogsaa et Forlæns Overslag med Tilløb, ligesom det foregaaende, kun udføres det paa Madras i Stedet for paa



Sidevendt Sidesving med Tilløb (Volte).

Hest. Paa Hesten staar man stille paa Hænderne et Øjeblik, her gaar man hurtigt rundt og indtager Retstillingen paa Madrassen, inden man gaar paa Plads. Springet bliver smukkest, naar man saa længe som muligt holder Armene ned langs Legemets Sider og først i sidste Øjeblik sætter dem til Madrassen.



Rygspring.

Rygspring. Man lader sig falde bagover paa Madrassen, idet man holder Knæene strakt og bøjer Hofteledene stærkt. Hænderne paa Laarene. Naar man kommer ned paa Ryggen, føres Benene saa langt tilbage over Hovedet, at man tilsidst kun hviler paa Nakken og Skuldrene (se ovenstaaende Billede). Fra denne Stilling svinges de *strakte* Ben og Underkroppen hastigt i en Bue fremad nedad, der sættes af med Nakken, klemmes med Hænderne paa Laarene, og Overkroppen føres frem over Benene. Disse skilles og bøjes, idet de sættes i Gulvet, og Retstillingen indtages med et lille Hop.



Udvendigt Overspring (lodret).

Man bruger Nakkens og Ryggens Muskler i Svinget, saa Øvelsen maa hjælpe til at give en god Holdning. Den er udmærket at flette ind i sammensatte Smidighedsøvelser.

Flikflak er et baglæns Overslag (se Billederne Side 32 og 33 øverst). Det kan tages med og uden Tilløb. Tages det uden Tilløb, staar man med Fødderne adskilte, lader sig med let bøjede Knæ falde bagover ved en Bevægelse i Fodledene, indtil man er lige ved at tabe Ligevægten. Ved en hurtig Strækning i Knæ- og Fodled springer man nu skraat opad bagud (Bevægelsen ligner den, der gøres i et For-



Lige før Retstillingens Indtagelse.

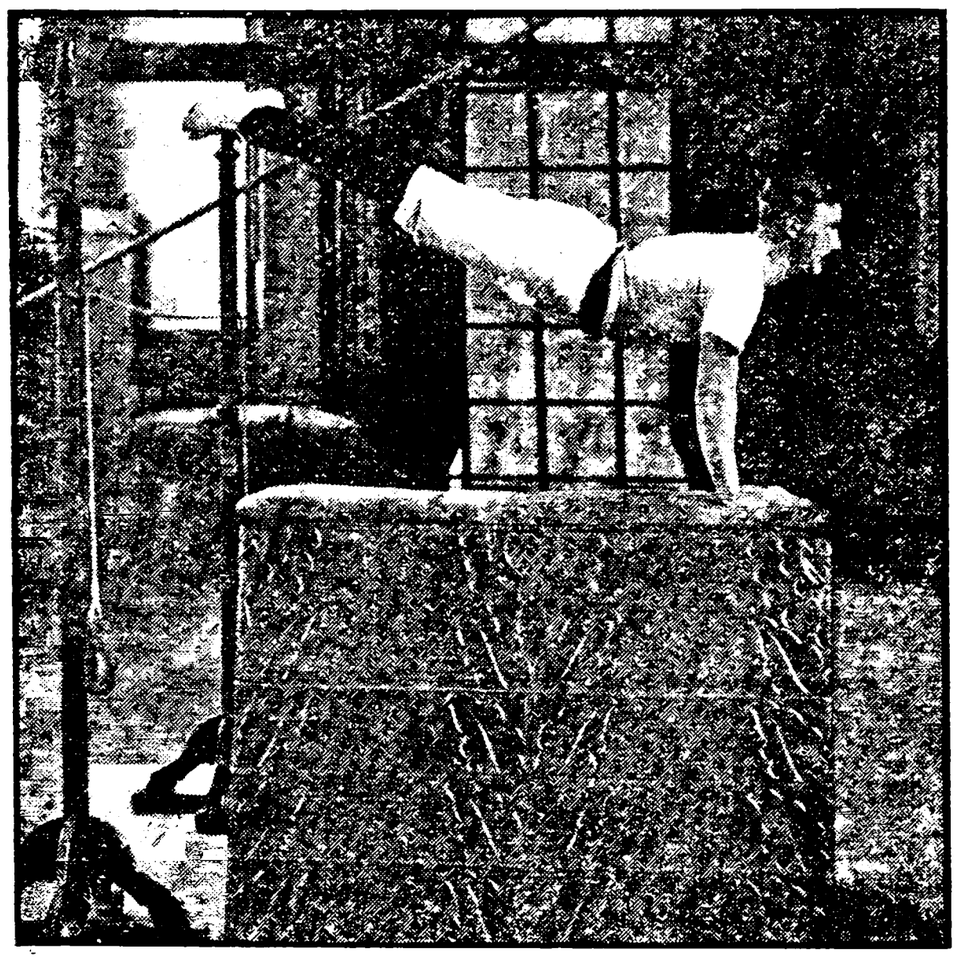


Midt i Øvelsen.

Flikflak.

spring), svinger Benene op over Hovedet og ned paa den anden Side, og Retstillingen indtages. Samtidig har man med Armene foretaget et hurtigt og kraftigt Armsving opad og gjort en stærk Svejning i Ryggen. Et Øjeblik sættes Hænderne til Gulvet bagved det Sted, hvor Fødderne stod.

Med Tilløb kan Øvelsen udføres, naar man i Stedet for Forspring tager et *Araberspring* (Møllevending med dobbelt Kvarvending) for at faa Kroppen vendt rigtigt.



Udvendigt Overspring (vandret).

1. Trop. *Udvendigt Overspring (lodret).* Hest paa langs (se Billedet Side 31 nederst).

2. Trop. *Udvendigt Overspring (vandret).* Plint paa langs. Man har to Former: lodret og vandret. Ved det *lodrette* Spring, som kan udføres paa Buk og Hest baade paa tværs og langs, gælder det om at faa rettet hele Legemet ud i sin fulde Længde saa snart som muligt efter Forspringet. Det er navnlig vigtigt at faa rettet Ryggen helt og faa Hofteledet strakt. Man gør Springet sværere ved at gøre Redskabet



Efter Opspringet.



I Begyndelsen af Øvelsen.

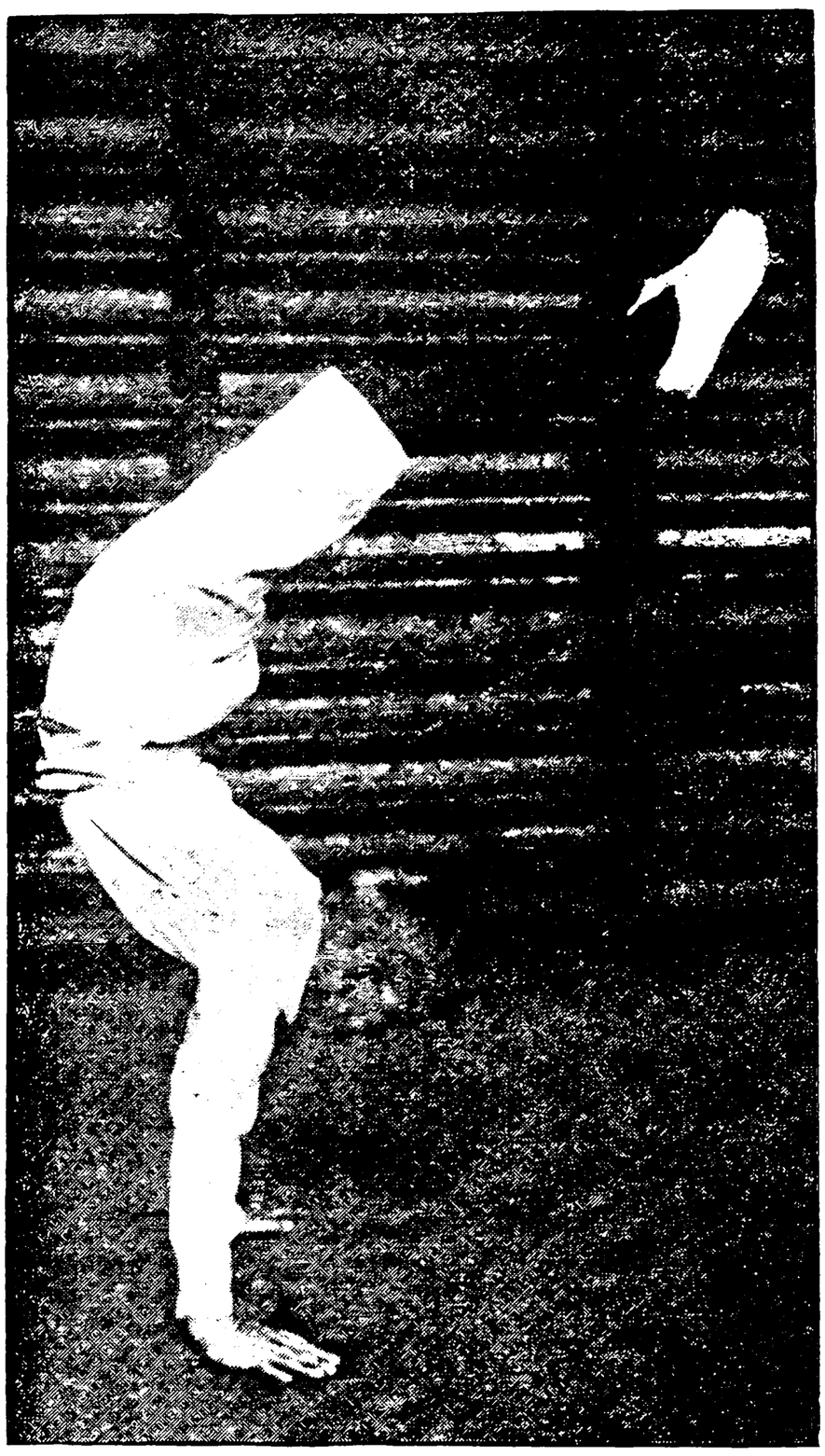
Flikflak.

højere (bevægelige Ben) eller ved at sætte noget ovenpaa (Tutter, en Kammerat). Man kan tage Springet enkeltvis eller »i Strøm«, ɔ: lige efter hinanden. — Ved dette Spring lærer man at sætte godt af med Hænderne, da man ikke kommer ret højt op, hvis man glemmer det.

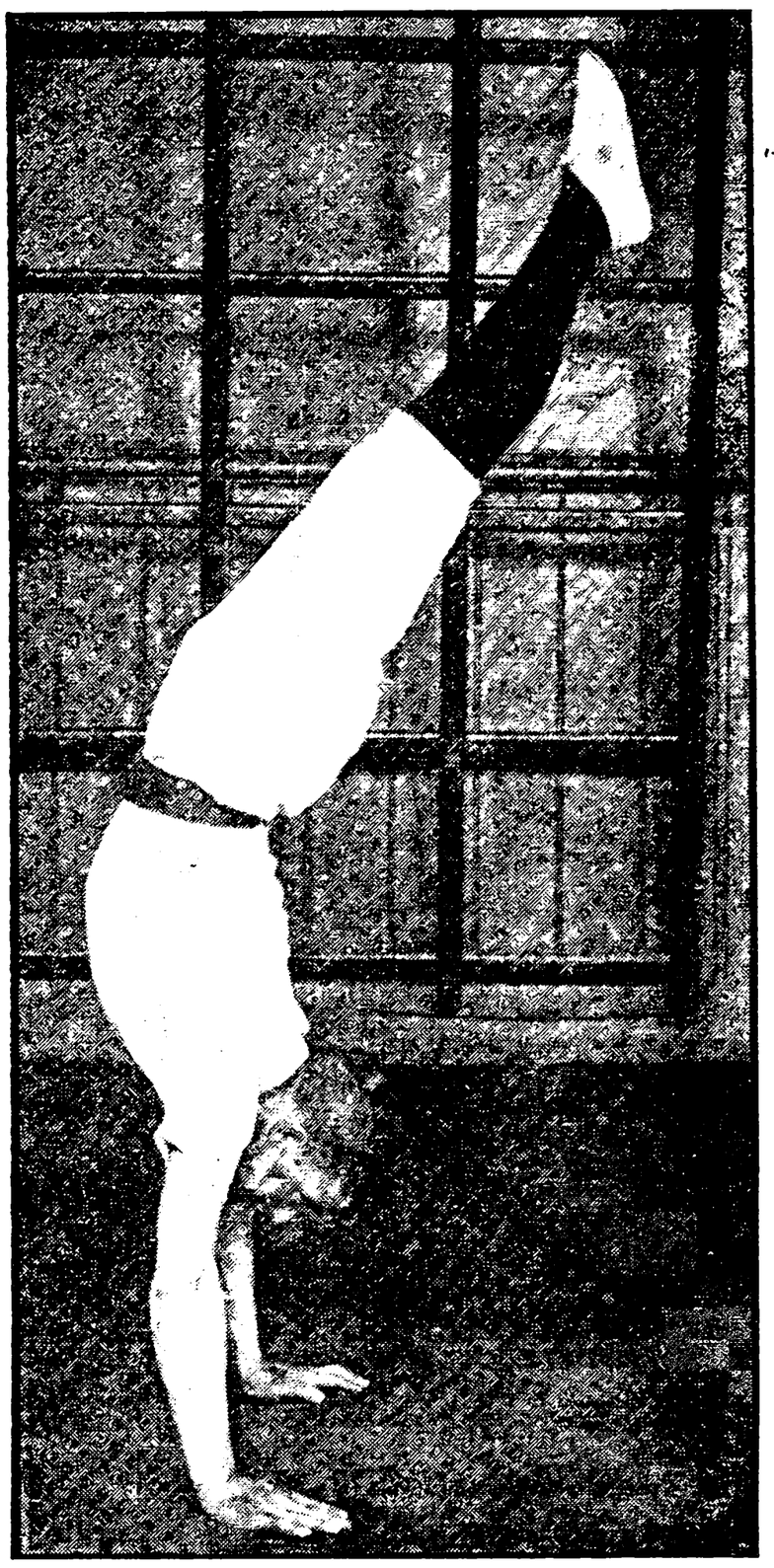
Det vandrette øves først paa Plint, da den kan gøres lavere, senere paa Hest. Det er sværere end det lodrette, da Legemet skal løftes højere op i Forhold til Redskabet. Hænderne skal sættes langt frem, ellers bliver Legemet ikke rigtig vandret, men kommer til at ligge for lavt med Benene. De maa tværtimod hellere løftes lidt højere end Hovedet; derved bliver Springet flottere. Det bedste Middel til at faa Benene op i den rigtige Stilling er at springe saa højt som muligt lige opad, strække Armene opad og ikke sætte Hænderne for tidligt paa Redskabet. Paa Grund af Farten i Tilløbet, som maa være kraftigt, skal man nok komme tilstrækkelig langt fremad. For øvede Gymnaster kan man sætte en Snor foran Hesten; det ansporer til at faa Benene til Vejrs.

Det er sjældent at se disse Spring helt korrekt udført, især det vandrette. Ved dette sætter Folk ofte Hænderne for tidligt paa og springer ikke nok opad, men tænker kun paa at komme fremad. Det vandrette Spring egner sig ikke saa godt til at øves »i Strøm« som det lodrette.

c) *Gaa paa Hænder.* En smuk og morsom Øvelse, som alle Drenge burde lære. Den glemmes ikke let, naar den først er lært. Man ser ofte Drenge gaa paa Hænder med Kroppen i den Stilling, som



Fejl Form.



Rigtig Form.

Gaa paa Hænder.

ovenstaaende Billede viser. Det er mindre heldigt, da Øvelsen saa let bidrager til at fremkalde Svejryg. Stillingen i 2. Billede er baade kønnere og bedre, men sværere.

C 1. *Fremfald med Fodombytning og Armslag.* Her under de afsluttende Øvelser, som skal virke beroligende, indtages Fremfaldet gerne, ved at det ene Ben sættes langt *bagud*, mens det andet bøjes stærkt i Knæet. Armene strækkes udad i Skulderhøjde (se Billedet Side 35).

Under første Tempo af Fodombytningen foldes Underarmen ind mod Overarmen til den saakaldte Foldstilling (ses paa Billedet Side 13). Een Haand foran hver Skulder og *ikke* foran Brystet, som man tit ser. Skuldre og Albuer langt tilbage. Samtidig med at den anden Fod sættes bagud, slaas Armene udad.

Det er paa een Gang baade en Arm-, Ben- og Rygøvelse.

C 2. *Kropbøjning bagud med Nakkefatning* (se Billedet Side 36). Nakkefatningen retter i sig selv godt paa Holdningen, naar Hoved og Albuer holdes godt tilbage. Endnu mere rettes Ryggen under Bagudbøjningen, som altid begynder med en dyb Indaanding,

for at Brystkassen kan løftes og Bevægelsen begynde *foroven* i Rygraden. Det er en Øvelse for Bugmusklerne, som arbejder baade under Bagudbøjningen og Oprejsningen.

C 3. *Hælhævning med dyb Knæbøjning og Armføring udad — opad — udad — nedad.*

Det er en Arm- og Benøvelse og tillige en Aandedrætsøvelse, hvis den foretages med dyb Aanding. Hælhævningen og Knæbøjningen udføres som A 1.

Ved Armføringen vendes Hænderne, naar Armene er i Skulderhøjde. De fire Tempo i Armbevægelsen passer til de fire Tempo i Benbevægelsen.



Fremfald med Fodombytning og Armslag.

Det er en behagelig og let Øvelse at slutte med.

Hvis det er Børn, man har med at gøre, indskydes een eller flere Lege i Timesedlen. For større Børn passer det bedst at tage en Leg lige før eller efter Spring og Behændighedsøvelser.

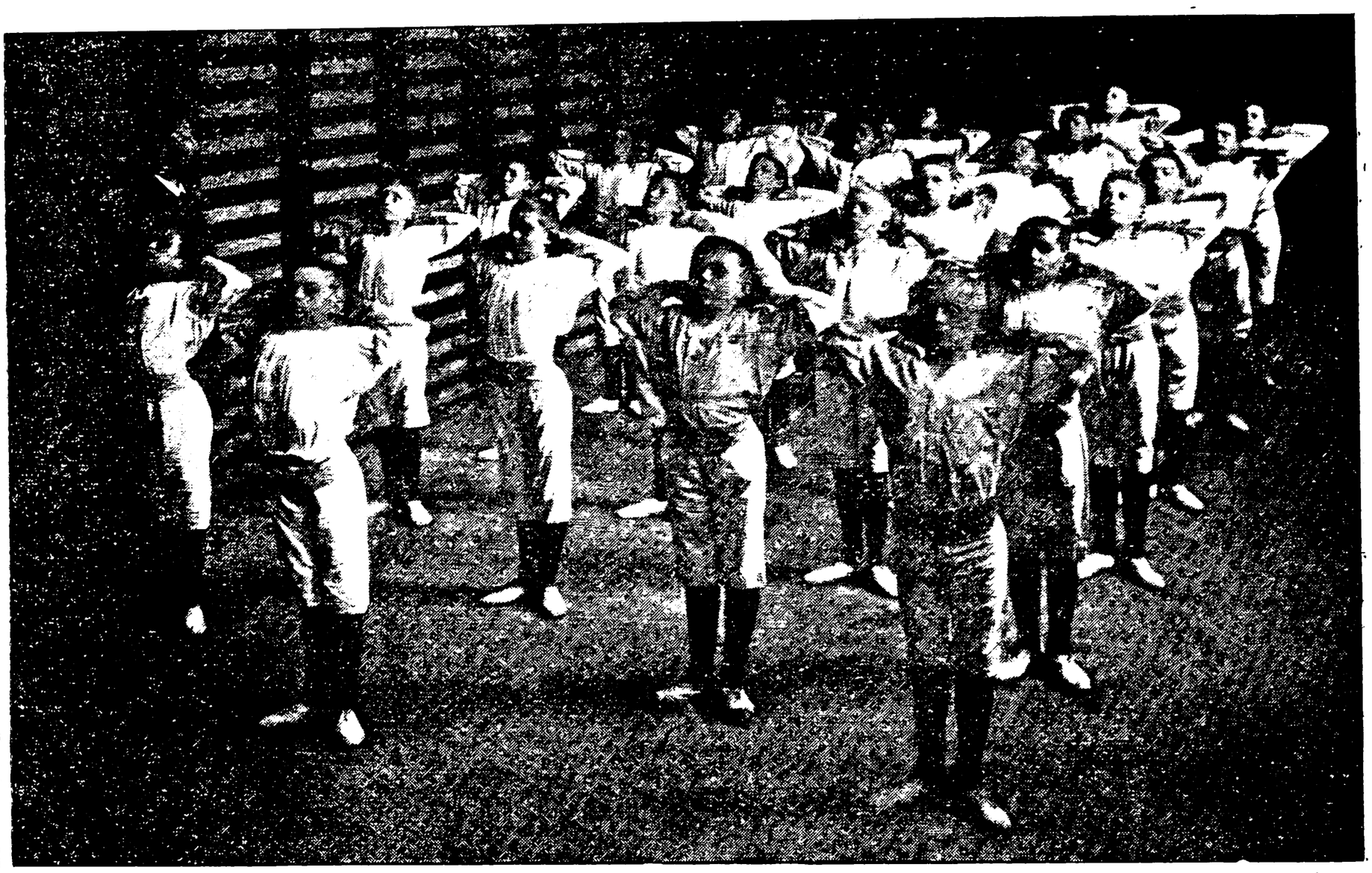
Jeg vil her give et Eksempel paa en af de mest yndede Lege: *Krigsleg* (se Billedet Side 37).

Tværs over Gymnastiksalen eller Legepladsen trækkes en Streg, der danner Grænsen for de to Kongeriger (eller der slaas to Streger med et neutralt Mellemfelt). Første Række stiller op paa den ene Side af Stregen, anden Række paa den anden Side, eller der udtages to Anførere, som vælger Partierne. Ærmerne smøges op til over Albuerne (ellers rykkes de let af), og der gives Signal til, at Kampen maa begynde.

Det gælder om at trække saa mange Modstandere som muligt over i sit eget Kongerige. De er da Fanger og skal frivilligt gaa hen i Fængslet, som findes længst tilbage i Kongeriget. En Dreng er Fange, naar den sidste Del af hans Fod eller Fødder har forladt Jorden i hans eget Kongerige (eller i det neutrale Mellemfelt).

Det er kun tilladt at tage fat paa *Modstandernes* Hænder og Underarme. Gøres der en Fange ved at synde mod denne Regel, gives Fangen straks fri, og Synderen maa gaa i Fængsel i Stedet for.

Deltagerne af samme Parti har Lov til at tage fat paa hverandre



Kropbøjning bagud med Nakkefatning.

overalt. I Reglen kæmpes der i Smaagrupper, 3—4 Drenge fra hvert Parti. En af de største sættes forrest for at trække i Modstanderen, mens de andre er bagved og har ham og hverandre om Livet; alle trækker nu til paa een Gang, og der hales til af alle Livsens Kræfter.

Er der flere Fanger i et Fængsel, skal de holde hverandre i Hænderne. De kan da blive befriet, hvis een af samme Parti — uden selv at blive rørt — kan naa over og røre een af Fangerne. Antallet af Fanger ved Legens Slutning afgør, hvilket Parti der har vundet.

Legen er hurtig at sætte i Gang, let at forstaa og morer baade smaa og store Børn.

De her beskrevne Øvelser danner som nævnt en »Timeseddel« og kan naas igennem i en Time. Der kan laves Tusinder og atter Tusinder af Timesedler, som alle er forskellige, men som alle er holdt inden for den Ramme, Skemaet angiver.

De Lærere, som har tilstrækkelig god Uddannelse, bør altid selv lave deres Timesedler, fordi der i hvert enkelt Tilfælde maa tages Hensyn til de lokale Forhold: Salens Størrelse, Redskabernes Mængde og Art, Elevernes Antal og Alder osv. De Lærere, der ikke har Forstand paa at sammensætte en Timeseddel, maa naturligvis ty til de Rækker af Timesedler, der er udgivne af forskellige Gymnastiklærere, hellere end at de paa egen Haand maa gøre noget galt.

Naar en Timeseddel er brugt nogle Gange, gaar man over til andre Øvelser. I Reglen forandres hele Timesedlen ikke paa een Gang; men

i een Time byttes nogle af Øvelserne med nye, i den næste nogle andre. Mange af Øvelserne kommer stadig igen, f. Eks. Armstrækning, Spændbøjning; andre lægges paa Hylden, i Reglen for senere ved Lejlighed at repeteres. Ved Gymnastik i Skoler og Foreninger gælder det ikke om i en kort Tid at komme igennem saa mange Øvelser som muligt, men stadig sørge for, at der efterhaanden kommer nogle nye til. I modsat Fald kan Gymnastikken let blive kedelig, naar Elever jasker igennem et stort Antal Øvelser uden at faa nogen af dem lært ordentligt.

Ved Ombytning af Øvelser bør man i Reglen inden for hver Klasse gaa fra de lettere til de sværere og mere sammensatte.



Krigsleg.
Fra Gregersens Realskole.

Gymnastik i forskellige Aldre.

Smaabørn faar vel sjeldent Gymnastik, før de kommer i Skole. De har tidligere faaet deres Bevægelse i Leg. Gymnastikken skal derfor i de første Par Aar være som en Leg for Børnene. Den skal bestaa af Lege samt Øvelser i Legeform. Af andre Øvelser medtages kun lidt Ordningsøvelser, Gang o. s. v. og enkelte andre, hvor Øvelsens rigtige Form kommer af sig selv, uden at Børnene behøver at bryde deres Hoved dermed. Det er en stor Misforstaaelse, naar en Lærer staar og ekscerserer med 7—8 Aars Purke, som om de var Soldater. Det er muligt, at de kan lære en hel Del af de fritstaaende Øvelser, som tages paa Kommando, men det passer slet ikke for dem, for Udførelsen bliver alligevel hverken saa god eller saa kraftig, at de faar noget rigtigt Udbytte af Gymnastikken. Det ligger ikke for dem at anspænde en enkelt Muskelgruppe, medens de andre hviler, og det er jo netop det ejendommelige for de voksnes fritstaaende Øvelser. Smaabørn kan bedst gøre de Øvelser, hvor hele Legemet kommer i Bevægelse, hvor de slet ikke skal anstrenge Hjernen for at regne ud, hvilke Muskler der nu skal bruges.

Som Eksempel paa Øvelser, hvor Formen kommer af sig selv, kan nævnes: Fremligning (Side 28) paa Maven paa Gulvet, rygliggende Benløftning, Svalerede i Tove, staa paa Hænder ved en Ribbevæg (Læreren maa tage imod).

En af Legeformerne hedder »køre Trillebør«. Et af Børnene sætter Hænderne paa Gulvet, en Kammerat staar bagved ham, tager med Hænderne om hans Smalben og løfter dem op, saa han faar en Fod over hver af sine Hofter. — Fremad til den modsatte Væg. Det er en Forsideøvelse og ligner Haandligning.

En anden er »Kragegang«. Børnene er stillet op i en lang Række bagved hverandre og sætter sig paa Hug. De holder hinanden i Tøjet. Fremadgang rundt i Salen.

Af Lege er allerede omtalt Krigslegen. Den kan godt bruges til Smaabørn.

Iøvrigt henvises til: FRODE SADOLIN: Gymnastik med Smaabørn.

Større Børn. Efterhaanden som Børnene bliver ældre, tager man flere og flere egentlige gymnastiske Øvelser med, og Legen træder mere i Baggrunden, uden at den dog nogensinde helt forsvinder.

I nogle Aar interesserer det Børnene at gøre de fritstaaende Øvelser saa godt som muligt, især naar de kan vise, hvor mange Kræfter de lægger i Øvelsen, f. Eks. Armstrækninger. Hævøvelser holder de ogsaa meget af i den Periode. Senere i 12—14 Aars Alderen er det mest Spring og Behændighedsøvelser, der morer dem. Fjortenaars Drenge vil i

Reglen hellere springe end lege, og de vil helst have de Spring, de kender og kan udføre. Nye Spring bliver de ofte kede af, muligvis fordi de ikke straks kan gøre dem tilfredsstillende.

Piger og Drenge kan gøre Gymnastik sammen, indtil tolvaars Alderen, da de bruger samme Øvelse og er lige stærke. Det finder Sted mange Steder paa Landet og hist og her i Byerne. Efter den Tid udvikler deres Legemer sig forskelligt, og deres Anlæg for Gymnastik og andre Legemsøvelser gaar i forskellig Retning. Det er derfor rigtigt at skille dem ad ved Gymnastikundervisningen.

Den vanskeligste Alder er Tiden mellem 14 og 17 Aar, Der gaar saa megen Kraft med til Legemets Udvikling, at det er urigtigt at byde det for meget i Form af stærke Legemsøvelser. Desuden lægger Læsningen ofte Beslag paa de unges Kræfter i højere Grad, end godt er.

Som Følge af disse Forhold er der ofte en Slaphed til Stede, som hos mange viser sig som en vis Ugidelighed over for al Slags Legemsbevægelse. Man maa i den Tid bruge Øvelser, der ikke er for anstrengende, men som dog er morsomme, — ellers er det ofte vanskeligt at holde Interessen vedlige, og man faar let mange Fritagelser.

Voksnes Gymnastik falder i to Afsnit: Mands- og Kvindegymnastikken, der er væsentlig forskellige fra hinanden.

Den unge Mands Kræfter og hans Evner til at taale legemlige Anstrengelser tiltager fra Overgangsalderen, til han er fuldt udviklet, det vil sige omkring ved det 23. eller 24. Aar; de holder sig da paa Højdepunktet til det 30. eller maaske til det 35. Aar. Saa gaar det langsomt ned ad Bakke. Har han holdt sig i Øvelse fra sin Skoletid, og er han fuldstændig rask, vil han i sin bedste Alder kunne taale en ret kraftig Gymnastik. — Det er naturligt, om han forlanger noget mere, end han fik i Skolen, og da er de mere anstrengende saavel Fælles- som Enkeltmandsøvelser paa deres Plads. Det er vel særlig Hævøvelser, Spring og Behændighedsøvelser, som frister til at prøve Kræfterne. Jeg maa dog her bemærke, at der er mange unge, som trækker sig tilbage, hvis de faar Øvelser, som blot er dem en lille Smule for svære. Det er navnlig dem, der har lidt ondt ved Gymnastik. Man maa derfor ikke glemme at dele i Troppe og give hver Trop de Øvelser, der passer for den.

I *Kvindegymnastik* er Principperne ganske de samme som i Mandsgymnastik: Stigning fra lettere til sværere Øvelser, Deling i Troppe efter Dygtighed o. s. v. og en Mængde af Øvelserne er ogsaa de samme. Man kunde derfor fristes til at tro, at der slet ingen Forskel er eller bør være. Det er dog ikke Tilfældet. Selv om Kvindens Hjerte og Lunger er i lige saa god Stand som Mandens, kan hun dog ikke ud-

folde den Kraft og Udholdenhed som han. Det kommer rimeligvis af, at hendes Knogler er spinklere, hendes Muskler tyndere og dermed hele Bevægelsesapparatet svagere. Kvindens Arme og Skulderparti er navnlig spinklere og smallere end Mandens; derfor vil alle Øvelser, hvor hun skal bære Kroppen i Armene, falde hende vanskeligere, især de stærke Hævøvelser. Det er kun faa Kvinder, der kan gaa en Armgang i Bom i bøjede Arme (se Billedet Side 24), hvorimod de fleste Mænd kan gøre den, eller de kan i hvert Fald hurtigt lære den.

Kvindens Bækkenparti er bredere og forholdsvis tungere end Mandens; hendes Løb bliver af den Grund noget vuggende, og de fleste Spring falder hende langt vanskeligere. Kvindens Gymnastik bliver som Følge af disse Forhold mindre kraftig, mindre voldsom end Mandens. Men derfor bliver den ikke mindre god eller mindre nyttig, tværtimod. Som Barn har hun i Regelen maattet sidde mere inde end Drengen, syet, spillet eller læst, mens han tumlede ude omkring. Et Tegn, som tyder paa, at der er noget galt i den Retning, finder man i den Omstændighed, at der for hver Dreng med skæv Ryg, findes ti skæve Piger. — Mon hun saa ikke som Voksen trænger fuldt saa meget til Gymnastik og Idræt som han? Er det ikke ogsaa af den allerstørste Vigtighed, at de Kvinder, som skal være Mødre til en ny Slægt, sørger for at faa den bedst mulige legemlige Opdragelse? Og et af de bedste Midler hertil er Gymnastik og Idræt. Men hvor mange voksne Kvinder gør Gymnastik? Et lille bitte Mindretal. Ikke engang i alle Skoler er Gymnastik tvunget Fag for Pigerne. *De* burde først og fremmest være med til den. Og de fleste voksne Kvinder burde være med. Skaf jer den Smule Tid et Par Gange om Ugen og kom alle! Mød i Gymnastiksalen om Vinteren og paa Tennispladsen eller i Robaaden om Sommeren, og I vil ikke fortryde det!

Bærer Mandens Gymnastik Præget af Styrke og Kraft, saa har Kvindegymnastikken andre gode Sider, som det er værd at lægge Mærke til, og som Kvinderne bør sætte Pris paa. Bevægelserne er blødere, smidigere, og der er en Ynde over dem, som Mændene aldrig naar. De er med eet Ord mere *kvindelige*. Deri har Kvindegymnastikken netop sin Styrke, og det er dumt, naar det engang imellem siges, at Kvindegymnastikken *skal være* akkurat den samme som Mandens, og at Kvinderne derfor skal søge at naa til at kunne udføre alle de Øvelser, som Manden kan; for da vil hun altid komme til kort og blive skuffet.

De gamles Gymnastik. Naar Folk naar op over de fyrre — eller endnu før — bliver de ofte magelige og gider ikke røre sig ud over det, deres Forretning tvinger dem til. Men det hævner sig ofte ikke at gøre noget for Legemets Bevarelse. Vi har nu engang et Legeme og er ikke lutter Aand. — Det hænder dog ikke saa sjældent nu til Dags, at

de, naar de har passeret de halvtreds, melder sig ind paa et Gymnastikhold og bliver gaaende der i mange Aar. Selv om de ikke har gjort Gymnastik, siden de gik i Skole eller var Soldater, kan de godt vinde med; og de er de allerivrigste, naar de først har faaet Smag for Gymnastik.

Den Gymnastik, de faar, er naturligvis ikke saa kraftig som den, man byder unge Mænd i Tyverne; men den behøver slet ikke at være saa svag, at den nærmer sig Sygegymnastik. — Jeg havde i flere Aar et Hold for ældre Herrer, hvoraf de fleste Deltagere var omkring de halvtreds, en enkelt over tres. Naar vi kom et Stykke hen paa Vinteren, kunde de taale at løbe $4^1/_2$ Minut i Træk. Naturligvis gik vi gradvis frem, begyndende med $^1/_2$ eller 1 Minut, men at løbe $4^1/_2$ Minut er nu slet ikke saa ringe en Anstrengelse for ældre Folk. De sprang ogsaa over Hesten, baade paa tværs og paa langs, og gjorde mange svære Øvelser. Bliver man endelig engang for gammel til at deltage i almindelig Gymnastik, saa kan man ty til *Sygegymnastikken*.

I den vil de ældste finde en udmærket Form for Motion, og her kan der tages Hensyn til hver enkelts Ønsker og Behov, idet Sygegymnastikken væsentlig er Enkeltmandsbehandling under en Sygegymnasts Vejledning.

Vi har nu set, at Gymnastikken har noget at byde paa for enhver Alder. Kan man nu ogsaa sige, at *Gymnastik bør enhver have, ligegyldigt hvilket Arbejde han har?* Ogsaa dette Spørgsmaal maa besvares bekræftende.

Det er indlysende for enhver, at de, der sidder stille inden Døre det meste af Dagen, trænger til Bevægelse under en eller anden Form, naar de faar fri, ligegyldigt om det er studerende, som hænger over Bøgerne fra Morgen til Aften og maaske Natten med, eller det er Kontorfolk, som er bundet til deres Pult i mange Timer af Dagen. Ogsaa Folk som Skræddere, Skomagere, Urmagere o. m. a. fører jo et stillesiddende Liv, som giver Trang til Motion i Fritiden.

»Men jeg har da Gymnastik nok!« hører jeg en Grøftegraver sige, naar han opfordres til at møde i Gymnastiksalen. Nej, det er netop det, han ikke har.

Han faar Motion, men den er ensidig, — han faar ikke Gymnastik. Bryst- og Bugmuskler er blevet for korte, Rygmusklerne for lange af den stadige Holden paa Spade og Skovl foran Kroppen. Han er rundrygget og saa stiv, at han ikke kan rette sig ordentlig op. Hver Gang han skal sætte Skovlen i, synker han i Knæene; de er ogsaa krumme og stive nu — af Vanen. Fingrene kan slet ikke rettes ud mere, naar han daglig i en Menneskealder har fattet om Spade og Skovl. Jo, han trænger rigtignok til Gymnastik trods nogen for at faa pillet noget af det stive og tunge og klodsede ud af Lemmerne igen.

Ingen, som ikke har prøvet det, forstaar, hvor velgørende det er at faa alle sine Muskler rigtig strakt efter en Dags strengt, legemligt Arbejde. — Karlene paa Landet fortæller tidt, at de efter den første Dags Høstarbejde har ondt ved at komme ud af Sengen næste Morgen. Da jeg var sytten Aar, fik jeg Lov til at høste med. Karlen var en stor, stærk Tamp, der havde været Gardist. Jeg fulgte Skaar med ham. Om Aftenen var vi begge saa møre, at vi døjede med at rette Ryggen. Jeg foreslog ham, at vi skulde gaa over i Gymnastiksalen og gøre en Række lettere fritstaaende Øvelser for at faa Stivheden bort; han fulgte med, og vi gik behagelig lettede derfra. Den næste Morgen sprang vi ud af Sengen som sædvanlig uden at føle den ringeste Stivhed. Belærte af dette tog vi os en Omgang i Gymnastiksalen hver Aften, saa længe vi var i Høstarbejde. — Et Par Aar senere mødtes i samme Sal et Hold Skytter til Gymnastik to Aftener om Ugen hele Sommeren igennem, ogsaa i Høstens Tid, skønt flere af dem havde en halv Mil at gaa.

Ligesom Skytterne med Iver deltog i Gymnastikken, saaledes bør *alle Idrætsmænd* gøre Gymnastik — rationel Gymnastik — i hvert Fald en Tid af Aaret.

Idræt har det fælles med Arbejdet, at den er ensidig, og dette rettes bedst ved Gymnastikken, ligesom denne former Legemet smukt, saa at Idrætten bagefter kan dyrkes med endnu bedre Resultat end tidligere. Husk derfor paa, Idrætsmand, at det hedder ikke Gymnastik *eller* Idræt, men Gymnastik *og* Idræt. Husk ogsaa paa, at det maa ikke være en Gymnastik, der drives idrætsmæssig — d. v. s. at den blot lærer dig nogle enkelte vanskelige Øvelser — men det skal være den rationelle Gymnastik, hvis du virkelig vil have nogen Nytte af den. (Se iøvrigt Forholdet mellem Gymnastik og Idræt Side 6.)

Hermed burde Spørgsmaalet: *Hvem bør gøre Gymnastik?* være besvaret derhen, at *alle trænger til Gymnastik og bør være med!* Ingen maa slippe fri, selv den dygtigste Gymnast trænger til Gymnastik, thi ogsaa hans Legeme kan forfalde, hvis han forsømmer det.

Mange vil komme med den Indvending, at de *ikke har Tid*. Men beynder de først paa det, vil det snart vise sig, at de dog faar deres Arbejde passet som sædvanlig. De fleste arbejder desuden bedre *efter* en Gymnastiktime end *før* denne; de vinder altsaa nogen Tid paa den Maade?

Naar paa Dagen skal man gøre sin Gymnastik?

Nogle — maaske de fleste — foretrækker at begynde Dagen dermed. Andre foretrækker at henlægge den til en sen Aftentime, og mange kan for deres Arbejde ikke møde før. Hvad der er bedst er vist umuligt at sige, kun bør man ikke gøre Gymnastik lige efter et Hovedmaaltid (Middag eller varm Frokost).

Gymnastikdragten maa være let og sidde saaledes, at der ikke er

noget, der strammer. For Mænd bestaar den i Reglen af en ulden Trøje, et Par hvide Bukser og et Par Gymnastiksko, som maa slutte tæt og sidde godt paa Foden. — For Kvinder findes mange Modeller af Gymnastikdragter, hvoraf den med det delte Skørt er den bedste. Det er en Uting at gøre Gymnastik i det samme Tøj, man ellers gaar med; det kan da ikke undgaas, at der føres en Mængde Støv med ned i Gymnastiksalen, og det bidrager til at gøre Luften mere uren. Gymnastikdragten maa være saadan, at man ikke er bange for at lægge sig ned paa Gulvet. Skjorte og Uldtrøje bør ogsaa skiftes, da man let kommer til at svede i Gymnastiktimen; og det er da bedst at kunne trække i noget tørt Tøj bagefter.

Et Bad efter Gymnastiktimen er en udmærket Renlighedsforanstaltning og en stor Behagelighed. Det kolde Bad faar alle de mange smaa Hudmuskler til at trække sig sammen, og virker derfor som Gymnastik for dem. Det tempererede Bad renser bedre, især hvis man bruger lidt Sæbe. Støv og Sved skylles af, og Porerne holdes bedre aabne.

Det kolde Bad skal *tages lige efter Timen, mens man endnu er varm.* Det er en gammel Overtro, at man først skal afkøles, inden man tager et koldt Bad. Thi i et koldt Bad mister man noget af sin Varme, og man kan naturligvis bedst taale at miste nogen Varme, naar man har rigeligt af den. Dog skal Hjerte og Lunger være kommet i Ro, inden man tager det kolde Bad. Det er derfor galt, hvad mange gør, at gaa lige fra Springene ned i det kolde Vand og saaledes snyde for Afdeling C. i Timesedlen. Thi just gennem dens Øvelser beroliges Hjerte- og Lungevirksomheden, uden at man bliver afkølet. Det hænder ofte, at Sveden, der skyldes Anstrengelsen ved Spring- og Behændighedsøvelser, først kommer rigtig frem under de sidste fritstaaende Øvelser, og saa er man lige tilpas til at gaa i Vandet. Efter Badet frotterer man sig med et groft Haandklæde.

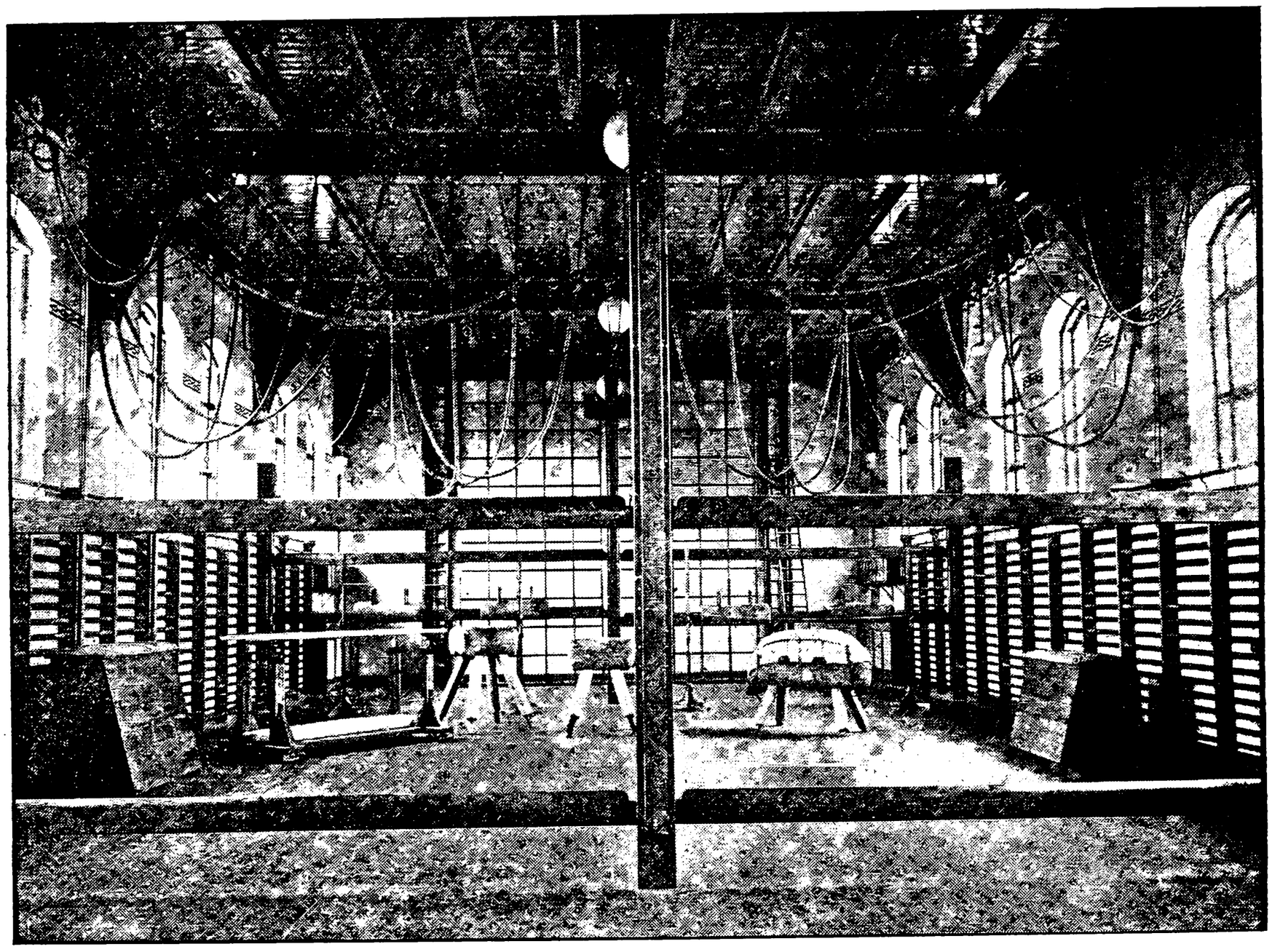
Det er ikke alle, der taaler det kolde Bad. De, der lider af Gigt, taaler det i Reglen ikke, de skal være forsigtige med det og maa hellere nøjes med det tempererede Bad, selv om det ikke føles saa behageligt. Hos Gigtikeren medfører det kolde Vand ofte en Stivhed og Ømhed over Lænden og Hofterne eller andre Steder, en Ubehagelighed, som kan holde sig temmelig længe, og som man hellere maa undgaa. Selv om det kolde Vand føles som en Behagelighed, mens det skyller ned ad en lige efter Badet, er det dermed ikke bevist, at man taaler det.

Gymnastikken kan gøres ude eller inde. Ude har man den Fordel at være i frisk Luft, men maa i Reglen undvære Redskaber eller nøjes med faa. I vort Klima er det ogsaa en stor Ulempe ingen Gymnastiksal at have, da Vejret tidt lægger Hindringer i Vejen for Gymnastikken ude.

Gymnastiksalen skal være stor og høj, lys og luftig. Salene her i

Landet er næsten altid for smaa, især i København. I de senere Aar er der dog bygget adskillige gode Sale, navnlig i de offentlige Skoler. I Haandbogen skrives, at Gymnastiksalen bør være mindst 20 M. lang, 10 M. bred og 6 M. høj. Gymnastiksalen skal holdes *ren,* saa at den Luft, man indaander, ikke er støvfyldt. Den skal vadskes hver Dag, og der bør trækkes en Svaber over Gulvet lige før hver Time. Vinduerne bør være aabne under Løbet, og naar Vejret tillader det ogsaa under de andre Øvelser.

Der bør være rigeligt med *Redskaber* i Salen, helst 2 Dobbeltbomme,

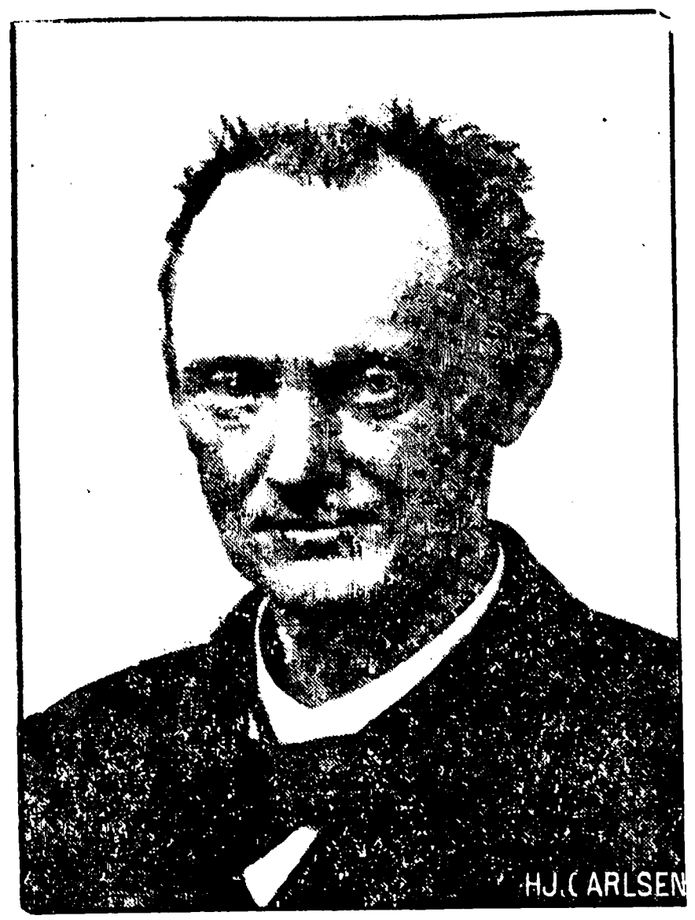


En Mønster-Gymnastiksal. (Kolding Borgerskole.)

som ved afbalancerede Kontravægte er til at skyde op og ned. Det er bedst, hvis der er en Ribbe til hver Elev, for at ingen skal staa og vente, mens de andre har Øvelser. I hvert Fald maa Eleverne kunne være ved Ribberne i to Hold. Endvidere Skamler eller Bænke, Tove, Entretove, Rudestige, Hest, Buk, Plint, Springstel og Rullemadras. Stænger er ikke saa gode som Tove og kan undværes. Endelig Reck, Barre, Trapez og Ringe, hvor Øvelser i disse Redskaber dyrkes. Ringene er et daarligere Redskab end Trapez og Reck, da deres Ophængning er saa løs, at Hænderne meget let under Øvelserne kommer frem foran Kroppen og en daarlig Holdning med fremskudte Skulderblade indtages.



Højskoleforstander ERNST TRIER.



Prof. POUL LA COUR.



Skolebestyrer H. GREGERSEN.



Professor K. KROMAN.



Frk. SALLY HÖGSTRÖM.



Fru M. BELFRAGE,
f. Strømbeck.



Frk. K. S. A. PRÆSTGAARD.



Gymnastikinspektør
K. A. KNUDSEN.

Lings Gymnastik og de andre Systemer.

I Løbet af den sidste Menneskealder er LINGS Gymnastik fra Sverige spredt ud over en stor Del af den civiliserede Verden, og den vinder stadig mere og mere Terrain. Den er indført som Skolegymnastik i Sverige, Norge, Finland, Danmark, Grækenland, Belgien og England og er paa Vej til at blive det i endnu flere Lande, f. Eks. Japan. Man er ogsaa i Færd med at indføre den baade i den engelske og i den danske Hær og Flaade.

Hvorfor har nu LINGS Gymnastik vundet saa stor en Udbredelse? og hvorfor har man netop kaldt den *rationel* Gymnastik? — Aarsagen er vel at søge i flere forskellige Ting. Først kan nævnes den Grundighed, hvormed LING har studeret Øvelserne og deres Virkninger. Han vilde have, at alle Øvelser skulde være gavnlige, og som nævnt *delte han dem i Klasser efter deres Virkninger paa Legemet,* hvorimod man i andre Systemer gerne har delt dem efter Redskaber, f. Eks. Ringeøvelser, Barreøvelser o. s. v., selv om der inden for hver af disse Klasser fandtes Øvelser med højst forskellige Virkninger paa Legemet.

Kærnepunktet i LINGS Gymnastik er vel nok *Timesedlen* (»Dagöfningen«), hvis Øvelser er ordnet saaledes, at man i en Time bliver i Stand til at gennemarbejde hele Legemet paa en saadan Maade, at alle dets forskellige Muskelgrupper *skiftevis* tages i Brug. I andre Systemer kan det godt hænde, at man tager flere Øvelser med samme Virkning lige efter hverandre, og at enkelte Muskelgrupper saa godt som ikke bliver brugt. Fremdeles er den gradvise Stigen fra lettere til sværere og Afslutningen med lette, beroligende Øvelser med særligt Hensyn til Hjertets og Lungernes Virksomhed en Ejendommelighed for LINGS Gymnastik.

Rækkefølgen af Øvelserne i Timesedlen er man rent erfaringsmæssigt kommet til. Det har vist sig, at naar man tager Øvelserne i den Rækkefølge, som Skemaet angiver, befinder Eleverne sig godt efter Timen. Det er ikke sikkert, at denne Ordning er den eneste rigtige; men den er god, og saa længe man ikke har fundet en bedre, gør man vel i at holde sig til den.

LING tog ved en Mængde af Øvelserne særligt Hensyn til, at Brystkassen blev gjort mere bevægelig, og at Eleverne fik lært at trække Vejret dybt og roligt. LING vidste, hvor vigtigt det var, at Hjerte og Lunger havde Plads nok og arbejdede paa bedste Maade. Tilsvarende Øvelser savnes i Reglen i andre Systemer.

Een af Fordelene ved LINGS Gymnastik er dens store Øvelsesforraad. Saavel den af Naturen gymnastisk vel begavede som den, der er kejtet og klodset eller svag og ængstelig, vil finde Øvelser, som passer for ham.

Og hvem trænger mest til Gymnastik — de sidste eller den første? Naturligvis de sidste; men dem har man ikke tænkt paa i andre Systemer. De blev skubbet til Side; de begyndte maaske nok at gøre Gymnastik, men opdagede snart, at de ikke kunde følge med, og saa holdt de op. Men LINGS Gymnastik har ogsaa Øvelser for dem, og nu flokkes de i Tusindvis om Gymnastikkens Fane, fordi de føler sig styrket af Øvelserne, fordi de bliver spænstige og smidige, fordi de faar Sindet lettet og Modet øvet. Netop de, som maaske havde saa lidt Mod, og som maaske fra Begyndelsen slet ikke havde Lyst til Gymnastik, men blev trukket hen i Gymnastiksalen af en Kammerat, netop de kommer nu til at høre til den trofaste Flok, som føler, at der henter de noget, som de ikke faar andre Steder.

Saa er der endelig det, at LINGS Gymnastik har et stort Antal *Fællesøvelser* og bruger dem meget. Derved faar hver enkelt Elev bestilt meget i Timen. *Enkeltmandsøvelser* har ogsaa deres Berettigelse; men man skal være forsigtig med Brugen af dem, der tager for lang Tid.

Til disse hører *Reck- og Barreøvelser*. For Børn er de absolut forkastelige, dels fordi de tager den lange Tid, men først og fremmest fordi Børn ikke kan udføre dem godt nok, og naar de udføres med daarlig Holdning, bidrager de til at misdanne Legemet. I Skolerne kan der kun være Tale om at bruge Barre- og Reckøvelser i Gymnasiets ældste Klasser, og de bør her kun anvendes med stor Skønsomhed. Øvede, voksne Gymnaster, der har et kraftigt og vel uddannet Legeme, kan godt bruge dem, naar de indsættes i Timesedlen paa de rigtige Steder (de fleste hører til Behændighedsøvelserne; men en Del af dem kan bruges som Hævøvelser), og naar Gymnasterne kun bruger de Øvelser, de helt kan magte. De fleste Reckøvelser er smukke, naar de udføres rigtigt; men man bør huske, at mange af dem er farlige og fordrer god og sikker Modtagning, som her er meget vanskelig. Barreøvelser er efter min Mening ikke smukke, og derved taber de i høj Grad i Værdi. Maaske har jeg faaet den Anskuelse, fordi de som oftest udføres med daarlig Holdning. Af samlede Hold har jeg kun set Finner og Nordmænd udføre disse Øvelser smukt. Her hjemme kan en og anden dygtig Gymnast vise nogle smukke Barreøvelser; men man ser vist aldrig et helt Hold gøre det.

De, der dyrker Barreøvelser meget, faar stærke Arme og et stort, kraftigt Skulderparti; det kan gaa saa vidt, at vedkommende Gymnaster ligefrem bliver vanskabt, hvis de ikke samtidig dyrker tilstrækkelig mange kraftige Benøvelser.

Den Gymnastik, som nu bruges i vore Skoler og er ved at blive indført i Hær og Flaade, er den LING'ske, idet den følger hans *Principper,* og det er dem, der afgør, hvilket System det er. De fleste af

LINGS Øvelser bruges, men tillige er der optaget mange (især Smidighedsøvelser) fra den tidligere brugte danske Gymnastik samt nogle tyske Øvelser (de nys omtalte Barre- og Reckøvelser). At Øvelsesforraadet forøges, kan jo kun være en Fordel, og det forandrer ikke Systemet, forudsat at Øvelserne anvendes rigtigt.

Da LINGS Gymnastik kom hertil, blev den i de første Aar ofte beskyldt for at være kedelig. Mon det ikke kom af, at Lærerne ikke var rigtig inde i Systemet og manglede det fornødne Overblik? Naar man af og til endnu kan høre den samme Indvending, mon det saa ikke skyldes den Omstændighed, at der endnu findes Lærere, som ikke rigtig kan magte deres Opgave?

Thi om Gymnastik er kedelig eller ej, beror først og fremmest paa Læreren. En daarlig Lærer kan faa en nok saa god og morsom Gymnastik til at blive kedelig, og en dygtig Lærer vil altid kunne holde Elevernes Interesse fangen, ligegyldigt hvilken Gymnastik han bruger. —

Gymnastik maa ikke være kedelig, saa dur den ikke; thi keder Eleverne sig, lægger de ikke deres Kræfter ind i Øvelserne og faar da ikke den halve Nytte af dem.

Hjemmegymnastik.

Der har i de sidste Aar været talt og skrevet meget om Hjemmegymnastik. Dr. FRODE SADOLIN, J. P. MÜLLER, OLAF SCHRÖDER m. fl. har udgivet Bøger derom.

Kan man ikke faa anden Gymnastik, er Hjemmegymnastik naturligvis god, i ethvert Fald meget bedre end ingen. Men har man Lejlighed til at faa Gymnastik i en Sal under en dygtig Lærers Kommando, saa er det langt at foretrække, selv om det kun er et Par Gange om Ugen. — En god Kommando opildner en, saa man uvilkaarligt udfører Øvelserne bedre, og det vil sige: faar mere Nytte af dem. Læreren kan rette ens Fejl, saa Øvelserne bliver bedre næste Gang; hjemme har man ingen til at rette Fejlene, og man bliver altsaa ved at gentage dem.

I almindelig Gymnastik er der langt større Afveksling af Øvelser end i Hjemmegymnastik. I Gymnastiksalen er der en Mængde Redskaber, som gør Gymnastikken morsom; dem har man ikke, naar man maa nøjes med at gøre Gymnastik i sit Sovekammer. Endelig er der Kammeraterne. Det virker oplivende paa ens Sind at gøre Gymnastik sammen med andre. Man tager sig mere sammen, naar andre ser paa en. Ved nogle Øvelser kappes man med Kammeraterne, og under Marchen synger man en munter Sang. Alt dette maa man undvære hjemme. Hjemmegymnastikken er iøvrigt udførligere behandlet af Dr. SADOLIN i næste Afsnit af »Idrætsbogen«.

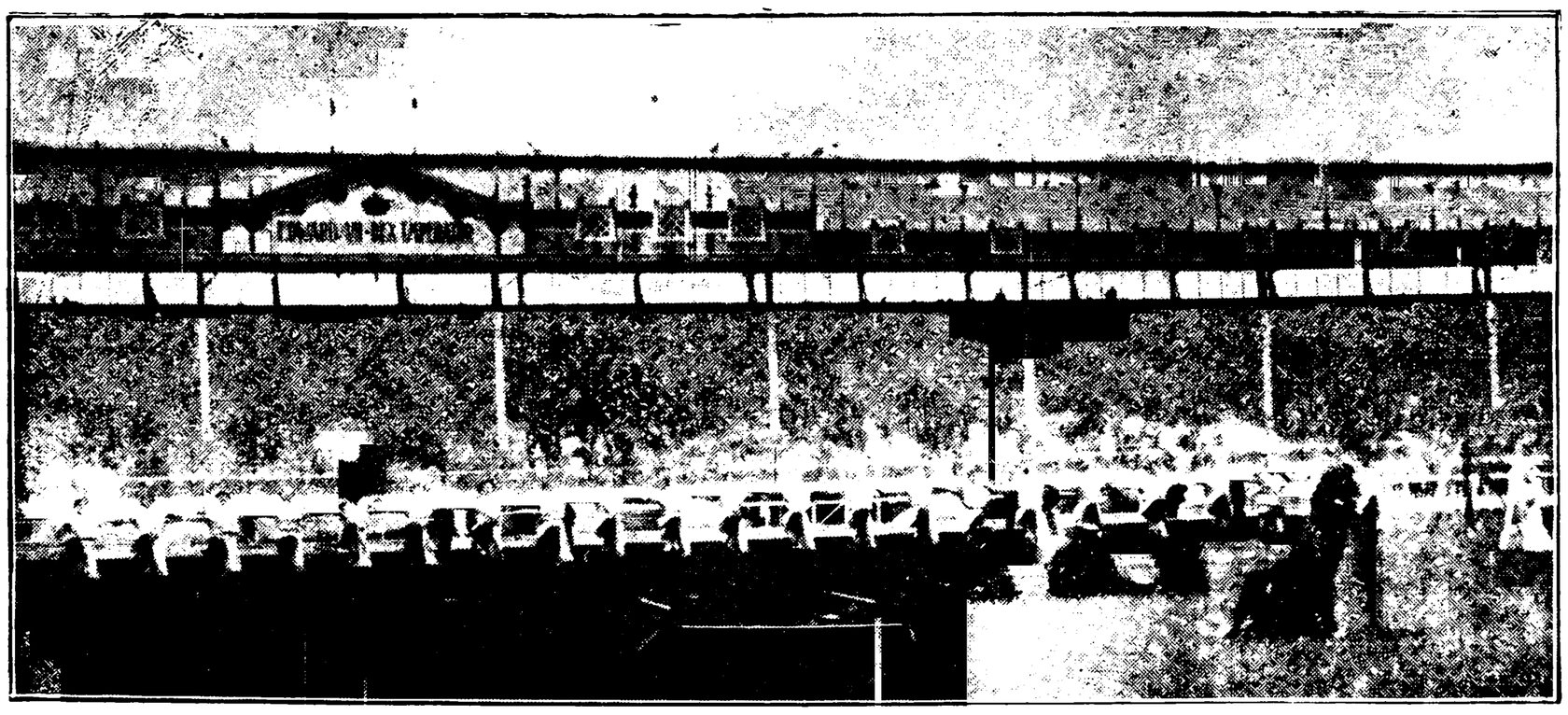
J. P. Müllers »System« adskiller sig fra anden Hjemmegymnastik

ved, at det medtager Bad og Frottering. Det er for mange Mennesker en Fordel at knytte et koldt Bad til Gymnastikken; men *det* er ikke noget nyt. Frotteringerne — i ethvert Fald i den Form MÜLLER beskriver dem — er vist ikke kendt herhjemme før. Om deres Værdi er de lærde uenige.

J. P. MÜLLER har i sin livligt skrevne Bog lagt store agitatoriske Evner for Dagen. Han har ikke alene i Danmark, men i en stor Del af Europa, vakt Interesse for Gymnastik og Bade, og han har faaet en styrtende Mængde Mennesker til at *begynde* med »Systemet«. — Men det synes, som Interessen allerede nu efter et Par Aars Forløb er i stærk Dalen.

Langt over Halvdelen af »Systemet«s Dyrkere har sikkert lagt det paa Hylden igen. Hvor stor Betydning denne Interessebølge da har haft, er ikke let at afgøre. Det er et Spørgsmaal, om de, der har gjort Systemet og atter opgivet det, ikke nu er vanskeligere at faa i Tale for den egentlige Gymnastiks Mænd, end de var, før »Systemet« kom.

Sandows Øvelser er ogsaa en Art Hjemmegymnastik. I 1892 saa jeg SANDOW optræde som »stærk Mand« paa Londons største Variété, »Empire«. Han havde umaadelige Kræfter, og Musklerne sad som store Knuder rundt omkring paa Legemet. Han gjorde stormende Lykke. Fra at optræde som stærk Mand til at opfinde og udgive et Gymnastiksystem er der et stort Spring. Men det er i vor Tid blevet saadan, at næsten hvem som helst kan lave et »System«. SANDOWS System har saa vidt jeg kan skønne kun eet Maal: at lave stærke Muskler. Det kan være meget godt; men det burde i Gymnastikken være Midlet, ikke Maalet. I Sygegymnastikken vilde nogle af SANDOWS Øvelser maaske kunne bruges som Øvelse for Patienter hjemme, naar det gælder om at opøve en bestemt Muskelgruppe, der er bleven svækket.



Knæløftningsgang.

Den rationelle Gymnastiks Indførelse i Danmark.

Den første egentlige Berøring, vi har med svensk Gymnastik, stammer fra en stor Gymnastikfest i Stockholm 1882. Bygmester ANDR. BENTSEN, der var Bestyrer af Vallekilde Højskoles Haandværkerafdeling (nu Formand for Overbestyrelsen for De danske Skytteforeninger) og cand. polyt. N. H. RASMUSSEN, der den Gang var Lærer ved samme Skole, rejste op til Festen i Stockholm og kom hjem begejstrede over det, de havde set, over Svenskernes ranke Holdning og over de mange formskønne Bevægelser.

N. H. RASMUSSEN, der er Landmandssøn fra Fyn, og som 1880 blev polyteknisk Kandidat, har Æren af at være den første, som førte Lings Gymnastik til Danmark. Han blev i Efteraaret 1883 Elev paa Det kongelige gymnastiske Centralinstitut i Stockholm (fra 1. September til Jul).

Under Rasmussens Fraværelse havde Højskoleforstander ERNST TRIER i Vallekilde, der nærede megen Interesse for Gymnastik og for Ungdommens legemlige Opdragelse, faaet opført et nyt stateligt Gymnastikhus under Bygmester Bentsens og Arkitekt MARTIN NYROPS Ledelse. — (I det gamle Gymnastikhus var Gulvet af stampet Ler, og Sider og Gavle bestod af Lægter, udvendig beklædte med Spaan, indvendig med lidt Panel.) —

I det ny, smukke Gymnastikhus gav Rasmussen den første Time i Lings Gymnastik i Danmark den 6. Januar 1884. Han blev der som Lærer paa Skolen, og medens den gamle Gymnastik kun havde kunnet samle et mindre Antal af Skolens ca. 200 Elever, deltog de saa godt som alle i den Lingske Gymnastik, skønt den ikke var obligatorisk.

I Efteraaret 1885 tog N. H. Rasmussen atter til Stockholm, denne Gang for at gennemgaa et fuldstændigt 2-aarigt Kursus ved Centralinstituttet. Omtrent samtidig rejste 12 danske Mænd til Lund for paa et 2-Maaneders Kursus at blive sat saa meget ind i Lings Gymnastik, at de foreløbig kunde undervise deri paa nogle Højskoler. Dette Kursus blev ledet af Kaptajn C. A. H. NORLANDER (nu Oberst), der var Gymnastiklærer ved Universitetet i Lund, og som viste stor Interesse for Gymnastikken i Danmark.

Blandt Deltagerne var den bekendte Fysiker, afdøde Prof. POUL LA COUR fra Askov Højskole; han har ofret en ikke ringe Del af sin kostbare Tid paa Gymnastikkens Alter. Faa har som han i Tale og Skrift manet den danske Ungdom til Deltagelse i Gymnastik. Og han gav et godt Eksempel ved selv som ældre Mand hver Morgen at gaa med til Elevernes Gymnastik.

Paa Norlanders Kursus i Lund fik ogsaa nuværende Gymnastikinspektør K. A. KNUDSEN sin første gymnastiske Uddannelse.

Da de 12 kom hjem fra Lund, blev der holdt korte Kursus ved Folkehøjskolerne i Askov og Vallekilde for at uddanne Gymnastiklærere til Skytteforeninger og Højskoler. Saadanne Kursus er siden afholdt hvert Aar ved flere Skoler, og paa den Maade er den Lingske Gymnastik spredt rundt i Danmark ad *Frivillighedens Vej*.

I København havde Skolebestyrer H. GREGERSEN faaet en saadan Interesse for Lings Gymnastik, at han lod bygge en ny Gymnastiksal, forsynet med svenske Redskaber, tog stud. theol. K. A. KNUDSEN som Lærer (den nuværende Gymnastikinspektør) og fik af Autoriteterne Tilladelse til at dyrke svensk Gymnastik. Gregersens Realskole var saaledes den første Børneskole i Danmark, som indførte Lings Gymnastik. Kort Tid efter blev denne Gymnastik ogsaa indført i Villakvarterets Døtreskole paa Mynstersvej (Frkn. FILBERT og BLECHINGBERG), hvor Svenskeren *Bökelund* blev Gymnastiklærer.

Da N. H. Rasmussen i 1887 havde taget Gymnastikdirektøreksamen i Stockholm, kom han hjem og blev Lærer ved Gregersens Skole, hvor han desuden begyndte med at holde Gymnastik med voksne. Denne Virksomhed, som senere flyttedes til Slomanns Skole og derfra til Gymnastikhuset paa Vodroffsvej, har i Aarenes Løb vokset sig stor, idet Deltagernes Antal fra 145 i 1887—88 er steget til 1170 i 1907—08.

Medens Rasmussen og Norlander saaledes bragte den mandlige Ungdom i Danmark den Lingske Gymnastik, har to unge svenske Damer Æren af, at vore Kvinder omtrent lige saa tidligt kom til at nyde godt af den.

Forstander Trier fik allerede i Sommeren 1884 Frk. SALLY HÖGSTRÖM fra Stockholm (nu Lærerinde ved Centralinstituttet) ned til Vallekilde for at undervise Pigerne paa Højskolen. Der var ca. 200 i hvert Kursus, de havde ingen Gymnastikdragt, og da Gymnastik for Kvinder saa at sige ikke var kendt paa Landet den Gang, blev det i Begyndelsen et svært Arbejde; men Frk. Högström forstod at sætte Fart i de unge Piger, og det kom snart til at gaa fortræffeligt. Da hun i 2 Aar havde arbejdet i Vallekilde, flyttede hun til Askov for at sætte Sagen i Gang der.

Den anden svenske Dame var Frk. M. STRÖMBECK (nu Fru BELFRAGE, Dresden). Hun kom til København i 1885 og blev Lærerinde paa et Gymnastikinstitut, som da indrettedes af Fru ERNA JUEL-HANSEN. Hun blev i København i 2—3 Aar og uddannede Gymnastiklærerinder, og hun stiftede »*Københavns kvindelige Gymnastikforening*«, som til at begynde med kun bestod af et Hold Gymnastiklærerinder, men som siden er vokset sig stor: Sidste Vinter gymnasticeredes af 679 Damer, fordelte paa 19 Hold.

Gymnastikken er ført videre i denne Forening af mange dygtige og energiske Damer, blandt hvilke skal nævnes Foreningens nuværende Formand, Frk. K. S. A. PRÆSTGAARD, der tillige er Næstformand i Gymnastisk Selskabs Hovedbestyrelse og Assistent hos Gymnastikinspektøren.

Der er to Steder, hvor Lings Gymnastik i Danmark ad Frivillighedens Vej er naaet særlig langt frem: det er paa Folkehøjskolerne og i Skytteforeningerne.

Paa *Højskolerne* begyndte man som ovenfor nævnt allerede i 1884 at indføre svensk Gymnastik. Et Par Tal viser bedst Fremgangen:

I Finansaaret 1888—89: 72 Skoler*) i Danmark, 36 havde Undervisning i Gymnastik,
— 1907—08: 88 — 84 — —

I 1888—89 deltog 2.558 Elever i Gymnastik, i 1907—08: 7.221 Elever.

Sammenligner man Tallene fra disse to Aargange, viser de et umaadeligt Fremskridt for Gymnastikken. I 1888—89 havde de fleste Skoler endnu den gamle danske Gymnastik; i 1904—05 har de saa godt som alle Lings Gymnastik. Det synes saaledes, som om denne i langt højere Grad end den gamle formaar at interessere Eleverne. Det er en frivillig Sag, om de vil deltage i Gymnastikken eller ej.

I *de danske Skytteforeninger* finder vi et lignende Forhold:

I 1888 gymnasticerede 6.484 unge Mænd fra 360 Kredse (mest gammel dansk Gymnastik),
- 1898 — 10.092 — - 407 —
(heraf 4.325 gammel dansk og 5.767 svensk Gymnastik),
I 1907 gymnasticerede ca. 33.000 Mænd, Kvinder og Børn (omtrent udelukkende rationel Gymn.)
(heraf ca. 20.000 Mænd, ca. 8.000 Kvinder og ca. 5.000 Drenge).

Til Sammenligning kan det anføres, at samtlige Gymnastikforeninger, der hører ind under »Dansk Gymnastikforbund« og dyrker den gamle danske Gymnastik, ialt har ca. 4.000 Medlemmer, hvoraf kun ca. 2.700 er aktive.

Naar man ser disse Tal, forstaar man ikke rigtig Bemærkningen om, at den Lingske Gymnastik skulde være kedelig.

Det var den frivillige Gymnastik. Der har Lings System i Løbet af 25 Aar næsten helt fortrængt den gamle danske Gymnastik.

Men ogsaa i *den officielle Gymnastik* her i Landet er der sket et Systemskifte. Ogsaa der har man søgt til Sverige for at finde det ny. Det gik saaledes til:

---

*) Højskoler og Landbrugsskoler.

Den 5. April 1887 fandt Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet sig foranlediget til at nedsætte en *Kommission* bestaaende af daværende Gymnastikinspektør, Oberstløjtnant AMSINCK, Kommunelæge A. HERTEL og Prof. K. KROMAN, der skulde indgive »Forslag til en forbedret Ordning af Gymnastikundervisningen i Landets Skoler samt til Oprettelse og indre Ordning af en Læreanstalt til Uddannelse af Lærere og Lærerinder i Gymnastik«.

Kommissionen rejste til Stockholm og Berlin for at studere Spørgsmaalet. Da den kom hjem, foreslog den Ministeriet at nedsætte en ny større Kommission til at udarbejde et forøget og forbedret Øvelsessystem.

Den ny Kommission blev nedsat 30. November 1889 og kom til at bestaa af de tidligere nævnte Herrer og desuden af Kommunelæge FENGER, Korpslæge, Dr. med. JOH. KIER, Cand. polyt. N. H. RASMUSSEN og Chefen for Hærens Gymnastikskole, senere afdøde Kaptajn SCHLEPPEGRELL.

Kommissionen arbejdede i næsten 10 Aar. Først i Januar 1899 udkom den ny »*Haandbog i Gymnastik*«, som var Resultatet af Kommissionens Arbejde, og som straks blev autoriseret til Brug i alle under Kultusministeriet sorterende Skoler.

I Haandbogen fastsloges de Lingske Principper som dem, man for Fremtiden skulde følge; men dermed var den ny Gymnastik jo ikke indført — der var et stort Arbejde igen. Der maatte skaffes Lærere, som kunde undervise i Systemet. I den Anledning oprettede »*Statens etaarige Kursus for Lærere*« (det hedder nu »Lærerhøjskolen«), en *Afdeling for Gymnastik,* der skulde paatage sig Uddannelsen af ny Lærere og Lærerinder, indtil et Centralinstitut kunde blive bygget.

Til Leder af Kursuset udnævntes Cand. theol. K. A. KNUDSEN, der havde taget Gymnastikdirektøreksamen i Stockholm 1891.

For at faa det ny System hurtigt spredt til alle Skoler, har det været nødvendigt ved Siden af det etaarige Kursus at give »*Korte Kursus*« paa 4 Uger i Sommerferierne til de Lærere, der ønskede at faa Vejledning i Brugen af den ny Haandbog. Disse Kursus har væsentligt været ledet af Lærere med Uddannelse fra Stockholm: Fru APPEL (f. SCHRØDER), BALSLEV, KNUDSEN, VILH. KRISTENSEN, OLAV SCHRØDER og KÅRE TEILMANN.

Statens etaarige Kursus har fra dets Oprettelse i 1898 til 1908 været besøgt af 172 Kvinder og 125 Mænd. Paa de korte Kursus har der i 10-Aaret 1899—1908 været ialt 1.928 Deltagere (deraf 1160 Lærerinder og 768 Lærere).

Paa endnu et Omraade er der sket et Systemskifte: I et halvt Aarhundrede har Gymnastikinspektøren været en ældre Officer. Den sidste var Oberst RAMSING (1899—1904), som nærede stor Interesse for rational Gymnastik og bidrog meget til, at den hurtigt fik Indpas i Skolerne. Ved Oberst Ramsings Død udnævntes Gymnastikdirektør K. A. Knudsen til hans Efterfølger. Der kom saaledes en *civil faguddannet Mand* i Spidsen for Skolegymnastikken i Danmark, hvilket maa betragtes som et godt Skridt fremad i den rigtige Retning.

I Skolerne dyrker nu ca. 350.000 Elever rationel Gymnastik. Lægges disse sammen med Skytteforeningernes ca. 33.000 og Højskolernes ca. 7.000, foruden enkelte private Kursus, kan man regne, at den rationelle Gymnastik har op imod *400.000* Dyrkere i Danmark.

I **Hæren** arbejdes der nu ogsaa med rationel Gymnastik. Fhv. Krigsminister, General MADSEN, lod Chefen for Hærens Gymnastikskole, Kaptajn BONDO og Gymnastikinspektør K. A. KNUDSEN i Forening udarbejde et nyt *Gymnastikreglement for Hær og Flaade,* som er i Overensstemmelse med Gymnastikkommissionens Haandbog. Reglementet blev færdigt i Sommeren 1905, og de Lingske Principper er nu blevet et vigtigt Moment ved Uddannelsen af de danske Soldater.

Dermed er den sidste Skanse erobret; Sejren er fuldstændig, vel at mærke, hvis

Undervisningen rundt om i Landets Skoler og Ekserserhuse virkelig er i Overensstemmelse med Systemet. Det kan man naturligvis ikke forlange straks; der vil altid ved en saadan Lejlighed blive en Overgangstid, hvor ikke alt gaar, som det skal, men hvor hver Lærer maa se at faa saa meget ud af det ny, som han kan.

Bestræbelserne her i Danmark bør i den nærmeste Fremtid særlig gaa ud paa at faa en bedre og grundigere Uddannelse af vore Gymnastiklærere, baade de civile og de militære.

Gymnastisk Selskab skal nævnes her, fordi det dannedes med det Formaal: »at virke til Forstaaelse af rationel Gymnastik, at virke til dens videre Udvikling, dens Udbredelse og dens rette Stilling og Anvendelse«. Det var i August 1899 — altsaa et halvt Aar efter den ny Haandbogs Fremkomst — at nogle af den rationelle Gymnastiks Venner mødtes for at slutte sig sammen i en Forening til Støtte for denne.

Medlemstallet var til en Begyndelse 20 og er i Aarenes Løb steget til over 1000. Skoleinspektør J. BERGMANN blev Selskabets første Formand. Siden Selskabet i 1905 blev delt i Afdelinger under en Hovedbestyrelse i København, har cand. polyt. N. H. RASMUSSEN været Formand. Selskabet var til at begynde med forberedt paa at skulle optage Kampen med Modstanderne af den rationelle Gymnastik; men Stridens Bølger havde tidligere gaaet langt højere, end de gjorde efter Selskabets Dannelse, saa der kom rolige Forhold med Tid til sagligt Arbejde.

Selskabet virker væsentlig ved Afholdelse af Foredrag og Diskussionsmøder, ved Udgivelse af større og mindre Skrifter og gennem Artikler i Pressen. Det har af og til udsat Prisopgaver, og det har udgivet to Rækker Vægbilleder af gymnastiske Stillinger i rigtig og fejl Form. Disse Billeder, der er bestemt til Ophængning i Gymnastiksale og Skoler, og som udmærket egner sig til at give Eleverne Sans for den rigtige Form, har vakt en ikke ringe Opsigt i Udlandet, hvorfra der flere Gange er indgaaet større Bestillinger.

„Den gamle danske Gymnastik".

Det har været min Opgave at skrive om rationel Gymnastik, Lings Gymnastik, om dens Principper, dens Virkning og dens Udbredelse her i Landet. Men jeg vil ikke slutte dette Arbejde uden først at nævne nogle af de danske Gymnastik-Foreninger og deres ledende Mænd, som i en lang Aarrække har ofret baade Kræfter, Tid og Penge for at skaffe den danske Ungdom Legemsøvelser, inden vi kom saa vidt, at vi saa, der var noget bedre at hente hos »bröderna andra sidan sundet«.

Selv om den danske Gymnastiks Mænd paa mange Punkter har en anden Mening om Gymnastik end vi, der har ført den rationelle Gymnastik hertil, kan vi ikke lukke Øjnene for det store, ihærdige og uegennyttige Arbejde, de andre har gjort for en Sag som denne. Og jeg synes ikke, et Værk som Idrætsbogen bør udkomme, uden at dette Arbejde bliver omtalt.

De Foreninger, som har størst Krav paa Opmærksomhed, er: Akademisk Skytteforening, Hermes, Københavns Gymnastikforening og Handelsstandens Gymnastikforening.

Akademisk Skytteforening er den ældste af disse. Den blev stiftet allerede 1861 og i 1866 udvidet til ogsaa at omfatte *Akademisk Skyttekorps*. Nogle af de Mænd, der i de første Aar stod i Spidsen for Foreningen, var to Reserveløjtnanter: Cand. jur. VILH. VALLØ (død 1875) og JOHS. HAGE (nuværende Godsejer), og Korpsets første militære Leder, Premierløjtnant FREIESLEBEN (død som Oberstløjtnant 1885).

Foreningen dyrkede i Begyndelsen mest Skydning, men ogsaa nogen Gymnastik, og efter Korpsets Oprettelse tillige Eksercits. Gymnastikken havde i mange Aar trange Kaar, idet den holdtes om Morgenen sammen med Eksercitsen i Gothersgades Eksercerhus, hvor der var stampet Lergulv, og om Vinteren var der hundekoldt. Først i 1878 flyttede man ind i en Gymnastiksal (Efterslægtens Skole).

Løjtnant T. F. H. MØLGAARD blev Leder af Gymnastikken her, ligesom han Aaret i For-



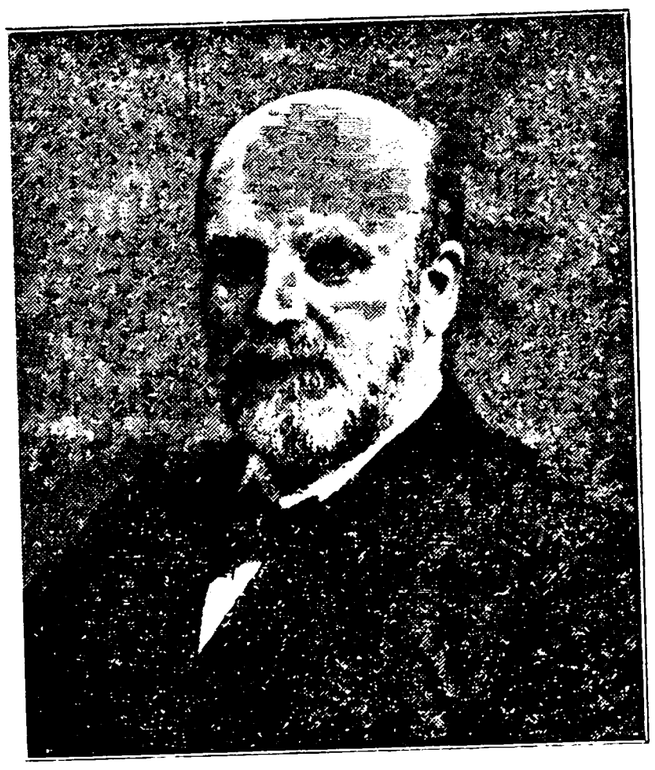
Undernotar
VALENTINER BRANTH.



Professor CHR. FENGER.



Løjtnant T. F. H. MØLGAARD.



Krigsassessor PAUL PETERSEN.



Fabrikant TH. DAHLMANN.



Havnebygmester H. C. V. MØLLER.

vejen var blevet knyttet til Københavns Gymnastikforening. Det varede ikke længe, inden disse Foreninger kunde stille med Gymnastikhold, hvis Mage man aldrig havde set før her i Landet, og som sejrede ved den ene store Gymnastikfest efter den anden — baade her og i Udlandet.

Foreningerne har i en Menneskealder kunnet glæde sig over Mølgaards dygtige og energiske Ledelse. Mølgaard var altid med, hvor det gjaldt. Han mødte altid i Gymnastikdragt. Man saa straks paa hans faste, spænstige Skikkelse, at han var baade Lærer og Gymnast. Ingen anden Gymnastiklærer har som han baaret den danske Gymnastik frem. Ogsaa da man inden for denne fik Øjnene op for, at der dog var *noget* at lære hos Svenskerne, var Mølgaard en af de første til at prøve paa at gøre smaa Forbedringer, snart hist, snart her.

Professor CHR. FENGER er en af Veteranerne i Akademisk Skytteforening, hvor han gjorde Gymnastik som ung. Hans Interesse for Gymnastik og for baade denne Forening og Københavns Gymnastikforening, hvis Næstformand han er, er kendt i vide Kredse.

Undernotar VALENTINER BRANTH har i en Snes Aar været Foreningens Gymnastikinspektør og har som saadan udført et stort Arbejde.

»*Hermes*« er stiftet i 1873 af Krigsassessor PAUL PETERSEN, der var dens Leder lige til sin Død (1906). Den var til en Begyndelse nærmest en Skoleforening for Elever fra Nørrebros Latinskole. 1888 optraadte den under den store Udstilling i København. 1896 opgav den sine snævre Rammer og blev en almindelig Gymnastikforening, der ogsaa optog andre end Skolens Elever som Medlemmer. I 1898 var den med til den skandinaviske Gymnastikfest i København. Hermes har i mange Aar været bekendt for sin Dygtighed til Smidighedsøvelser og Reckøvelser.

PAUL PETERSEN var ikke nogen almindelig Gymastiklærer. Han havde en egen Evne til at vække sine Elevers Interesse, til at opildne dem, til at holde Disciplin og Orden og til at faa dem til at gøre netop det, han vilde. Han havde Arrangementstalent, naar Talen var om Præsentationer. Han forstod at stille Eleverne op og lade dem udføre Øvelserne paa en Maade, saa det altid tog sig godt ud.

Paul Petersen var en af de første, der tog Kampen op for Kvindegymnastikken. Han kæmpede med Udholdenhed og Energi, og han er sikkert for en stor Del Skyld i, at Gymnastikken har vundet saa langt frem i Pigeskolen, som den har. Men hans teoretiske Arbejde stod ikke Maal med det praktiske, hvad han vist selv troede. Paul Petersens System: »Den danske Kvindegymnastik« vil efterhaanden blive fortrængt af den rationelle Gymnastik, der paa en fyldigere Maade tager Hensyn til den kvindelige Organisme.

Københavns Gymnastikforening blev stiftet 1877 af 3 unge Mænd: Polyteknikerne H. C. V. MØLLER (nu Havnebygmester) og N. H. RASMUSSEN (nu cand. polyt., Institutbestyrer, se Side 49) samt Commis OSCAR FRIIS (nu Agent) med det Formaal at uddanne sine Medlemmer i Gymnastik, Vaabenbrug og Roning. Allerede i December 1877 gav Foreningen sin første »Gymnastikforestilling« paa Folketeatret. Næste Foraar indmeldte Vekselerer LUDVIG HANSEN sig i Foreningen. Han støttede den paa flere Maader baade ved personligt Arbejde og ved Pengemidler; og han formaaede en Kreds af Hovedstadens ledende og kommunale Kræfter til at indtræde i Bestyrelsen sammen med Mænd, der havde særlig Interesse for Gymnastik.

To af de Mænd, der i de senere Aar har gjort mest for Foreningen saavelsom for den danske Gymnastik i Almindelighed er Havnebygmester H. C. V. MØLLER og Fabrikant TH. DAHLMANN, den første især ved at skabe Interesse for Gymnastikken hos Stat og Kommune, den sidste bl. a. ved sin udmærkede Ledelse af Gymnasternes Rejser til udenlandske Gymnastikfester. Foreningens Gymnastiklærer har som allerede omtalt lige siden 1877 været Løjtnant MØLGAARD.

Handelsstandens Gymnastikforening er stiftet 1880. Oprindelsen til Foreningen var en Gymnastikundervisning, som Grosserer JOH. A. NEIIENDAM i Vinteren 1877—78 satte i

Scene for de mange unge Mennesker, der var beskæftiget i hans Forretning; men først i 1880 dannedes Foreningen med Handelskontorist A. H. RASCH (nu Kontorchef i Magistraten) som Formand. Gymnastikken har i over 25 Aar været ledet af Krigsassessor PAUL SCHMIDT. — Foreningen har ofte taget Konkurrencen op med de andre københavnske Gymnastikforeninger og staaet Maal med dem.

I 1899 skete der en Sammenslutning af de *danske* Gymnastikforeninger, idet »*Dansk Gymnastik-Forbund*« blev dannet med det Formaal at bevare den *danske* Gymnastik.

I de den 16de Juli 1899 vedtagne Love for Dansk Gymnastik-Forbund lyder § 1 saaledes:

»Forbundets Formaal er at bevare, styrke og udvikle vor danske Gymnastik og dens Stilling indadtil og udadtil saa meget som denne betydningsfulde nationale Sag fortjener det.

Dette søges naaet gennem en fælles Organisation, som særlig skal:

a) Arbejde for yderligere Udbredelse af Gymnastikken her i Landet.

b) Søge at forhøje Interessen for vor Gymnastik blandt Publikum og Autoriteterne og derigennem mere end hidtil vinde deres Støtte.

c) Søge at skabe større Enhed og vedblivende Udvikling i selve Gymnastikken med Hensyn til Øvelser, Redskaber, Arbejdsplan etc.

d) Søge at skabe Samarbejde mellem alle Landets selvstændig organiserede Foreninger, herunder tillige de under Overbestyrelsen for De danske Skytteforeninger hørende Foreninger.

e) Søge ved Samarbejde med Landets Skoler at udvikle og fremme Gymnastik i disse og derigennem bidrage til, at vor Ungdoms Interesse for Gymnastik forhøjes og bevares udover Skoletiden.

f) Opmuntre til og støtte Afholdelsen af al god gymnastisk Kappestrid.

g) Virke raadgivende og vejledende for enhver Forening eller Skole, som maatte ønske faglige Oplysninger eller Afgørelser af Spørgsmaal vedrørende Gymnastikken«.

Senere er Lovene blevet noget ændrede*).

I 1899 valgtes Kontreadmiral VICTOR HANSEN til Forbundets Præsident, Havnebygmester H. C. V. MØLLER til dets Formand. — Siden 1906 har Fabrikant TH. DAHLMANN været Formand.

Afsluttende Bemærkninger.

Nogle af Læserne havde maaske ventet i dette Afsnit at finde en Haandbog i Gymnastik med en udførlig Beskrivelse af alle Gymnastikkens Øvelser eller dog i det mindste af dem, som særlig egner sig for unge og raske Idrætsmænd, saaledes at det kunde bruges til at gøre Gymnastik efter. Men skulde det have været Tilfældet, vilde Afsnittet have fyldt flere Hundrede Sider, og dertil var der ikke Plads.

Der er heller ingen Mening i at gøre Gymnastik paa egen Haand. En Mængde Idrætter kan man dyrke alene eller et Par Stykker sammen; men Gymnastikken maa udøves under en dygtig Gymnastiklærers Ledelse, og han vil da have lært Gymnastik i Forvejen og har desuden de almindelige Haandbøger til sin Raadighed. Den Gymnastik, Folk vil gøre uden Hjælp, hører ikke herhen, men under Hjemmegymnastikken, der er beskrevet andetsteds i Idrætsbogen.

---

*) Ifølge Skrivelse fra Formanden er Forbundets Formaal nu »som Fællesrepræsentation for gymnastikdyrkende Foreninger og som Bindeled imellem disse at fremme Gymnastikken i Danmark og at varetage alle herhen hørende Opgaver«.

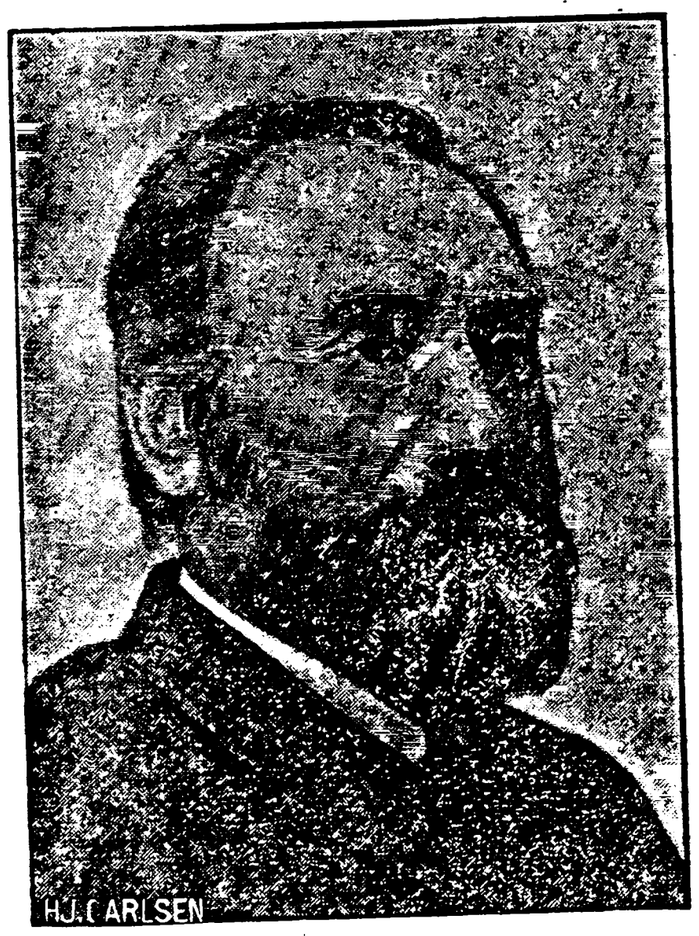
Meningen fra min Side har været at give dem, der gaar til Gymnastik, en bedre Forstaaelse af, hvorfor de gør det, og hvori Gymnastikkens Virkning paa Legemet bestaar, idet det altid er interessantere at have med noget at gøre, som man kender til, end at handle hen i det blaa.

Det er ogsaa mit Haab, at de spredte historiske Bemærkninger og statistiske Oplysninger kan have nogen Interesse for Læserne.

Naar Gymnastikken endnu ikke blandt Ungdommen har vakt saa stor Interesse, som den fortjener, skyldes det maaske for en Del Skolen, som i mange Aar har betragtet Gymnastik som et Fag af anden Rang — et Fag, hvori der ikke skulde holdes Eksamen. Derved er saavel Forældre som Børn let kommen til at se paa Gymnastik som noget mindre vigtigt.

I de sidste Aar har der i Gymnastikkredse været en stærk Bevægelse oppe for at højne Gymnastikken i Skolen, og Autoriteterne er begyndt at tage Hensyn hertil.

Jeg vil slutte denne Afhandling med Haabet om, at denne forøgede Interesse for Gymnastik ogsaa maa brede sig blandt *Forældrene;* derved højnes Gymnastikken som Fag i Skolen lettest, og derigennem vil Interessen for Gymnastik ogsaa lettere holde sig ud over Barnealderen.



Bygmester ANDR. BENTSEN.



Gymnastikdirektør,
cand. polyt. N. H. RASMUSSEN.

De to Mænd, der først saa den rationelle Gymnastik i Sverige og førte den til Danmark.

GYMNASTIK I HJEMMET.

AF

LÆGE FRODE SADOLIN.

GYMNASTIKKEN i Skolerne har mange Opgaver, og en stor Del af dem ligger paa det sjælelige Omraade; noget lignende gælder om de voksnes Gymnastik under Kommando, Gymnastik paa Hold. Gymnastikken i Hjemmet har kun faa Opgaver, og de er rent legemlige, men de kan være vægtige nok endda, ogsaa i den Tydning, at de ikke altid er lette at tage op.

Der er især to Ting, Gymnastikken i Hjemmet skal gøre: 1) den skal holde Leddene smidige, og 2) den skal give Motion. Det daglige Liv gør saa godt som aldrig det første, og for adskilliges Vedkommende heller ikke det sidste.

Det daglige Livs Bevægelser er smaa og ensidige. Men Leddene holder sig ikke smidige, uden at der gøres store og flersidige Bevægelser i dem.

Og det daglige Liv giver for lidt Motion. Det gælder Kontormanden, Telefonistinden, Syersken o. s. v.; men det gælder ogsaa Lægen, Præsten, Læreren, Husmoderen, mange Fabriksarbejdere o. s. v. At staa op eller at trippe omkring hele Dagen kan være mer end trættende nok, men det giver ikke Motion nok, og Gangen til og fra Arbejdsstedet er sjældent saa lang, at den giver en tilstrækkelig Mængde Kilogrammeters Arbejde. I Byerne er det kun et Faatal, og paa Landet er det langt fra alle, som faar Motion nok »af sig selv«; Resten maa sørge for at skaffe sig den, hvis de ikke vil unddrage sig et Vilkaar for god Helse, som er nær ved at være vigtigere end alle andre. Efter min Mening er der i alt Fald kun ét, der kan stilles ved Siden af tilstrækkelig Motion, det er tilstrækkelig Søvn.

Naar jeg her skal drage Grundlinjerne for Gymnastikken i Hjemmet, vil jeg tage Opgaven praktisk. Jeg ved, hvor mange Hensyn der er at tage, ikke mindst Hensynet til den menneskelige Magelighed, som daglig fejrer Triumfer over Folk, hvis Forsæt det var at gøre nogle Øvelser hver Morgen. »Systemet« maa derfor ikke være for indviklet, og de Øvelser, som man bedst holder ud med, bør have Fortrinet, naar de da

ellers duer. Jeg har her udvalgt nogle af de Øvelser, som en lang Erfaring har lært mig at være bedst egnede til denne Brug. De, som ønsker et større Udvalg af Øvelser, henviser jeg til min Bog »*Gymnastik i Hjemmet*«.

Den nedenstaaende Inddeling er ogsaa valgt af praktiske Grunde; Teoretikere vil rynke paa Næsen ad den, fordi den fattes »Enhed i Inddelings-Princippet«, men den har den Fordel, at den omfatter de Grupper, som praktisk taget er de vigtigste; den er derfor vejledende. Den tænksomme Læser vil altid kunne øge Tallet af Øvelser indenfor Gruppen. De fleste Øvelser skal gentages 5—10—15 Gange eller mere.

1. Halsøvelser.

Kraftige Øvelser for Halsen forekommer kun sjældent i almindelig Gymnastik og kun ved enkelte Idrætter (Brydning); de færreste tænker paa, hvor sammensat Halsens Bygning er, hvor mange forskellige Væv den rummer, hvor stort et Arbejde den har at gøre, og hvor nyttig dens Udvikling ved Gymnastik derfor er.

Halsøvelserne gøres lettest som »Selvhæmningsøvelse«. Naar man bøjer en Arm, saa er det Bøjemusklerne, som gør Arbejdet, idet Strækkemusklen dog stadig er i en vis Spænding, saa at den kan være med til at regulere Bevægelsen. Men man kan ogsaa gøre saa stor Modstand med Strækkemusklen, saa at Bøjemusklerne kun lige netop kan overvinde den, i saa Fald kan man med den anden Haands Fingre føle, at Musklerne er spændte baade forpaa og bagpaa Overarmen, og saa udfører man en Selvhæmnings-Bevægelse. Enhver Bevægelse kan gøres med Selvhæmning, men lettest Halsens og Lemmernes.

1. *Halskredsning.* Man lader Hovedet »rulle« i den størst mulige Rundkreds, først til den ene Side, saa til den anden.

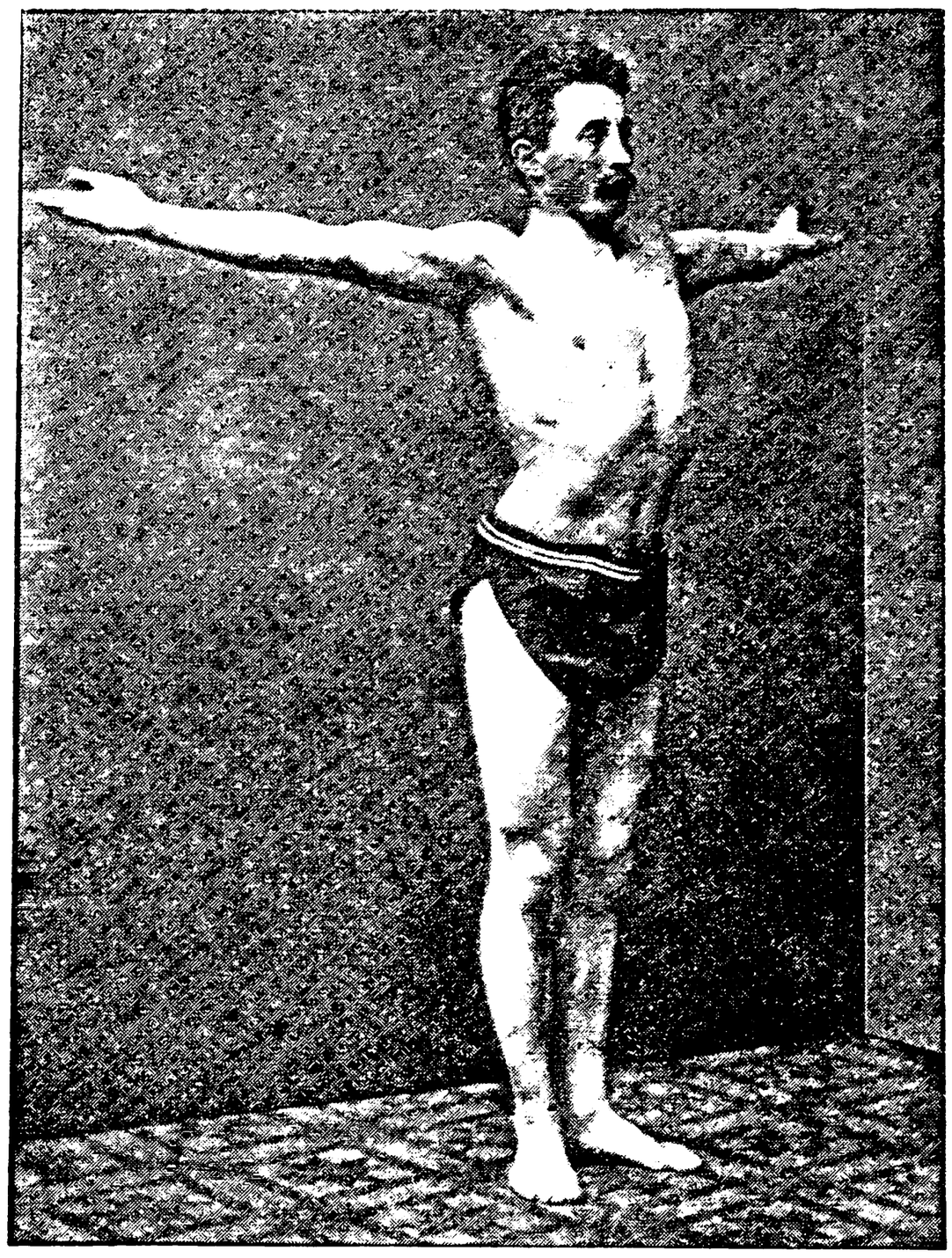
2. *Sidebøjning og Sidedrejning af Halsen.* Bevægelserne føres saa langt ud som muligt, først til den ene Side, saa til den anden, og gøres med Selvhæmning.

2. Aandedrætsøvelser.

Ved alle Øvelser skal man agte paa; at Aandedrættet er dybt og roligt. Det er et af Øvelseslærens første Bud, som man ikke kan lade uænset, uden at ens Gymnastik bliver til Fusk.

De særlige Aandedrætsøvelser har den Opgave at holde Brystkassen smidig, for at Aandedrættet ikke i Tidens Løb skal indsnævres af dens tiltagende Stivhed. For i saa Fald kan man ikke trække Vejret rigtig dybt, selv naar man trænger til det, ens Bevægelsesevne er da bleven nedsat.

1. *Dyb Aanding med Bagudføring af Halsen.* Man staar ret op og ned, fører Halsen kraftigt bagover med inddragen Hage, fører sam-



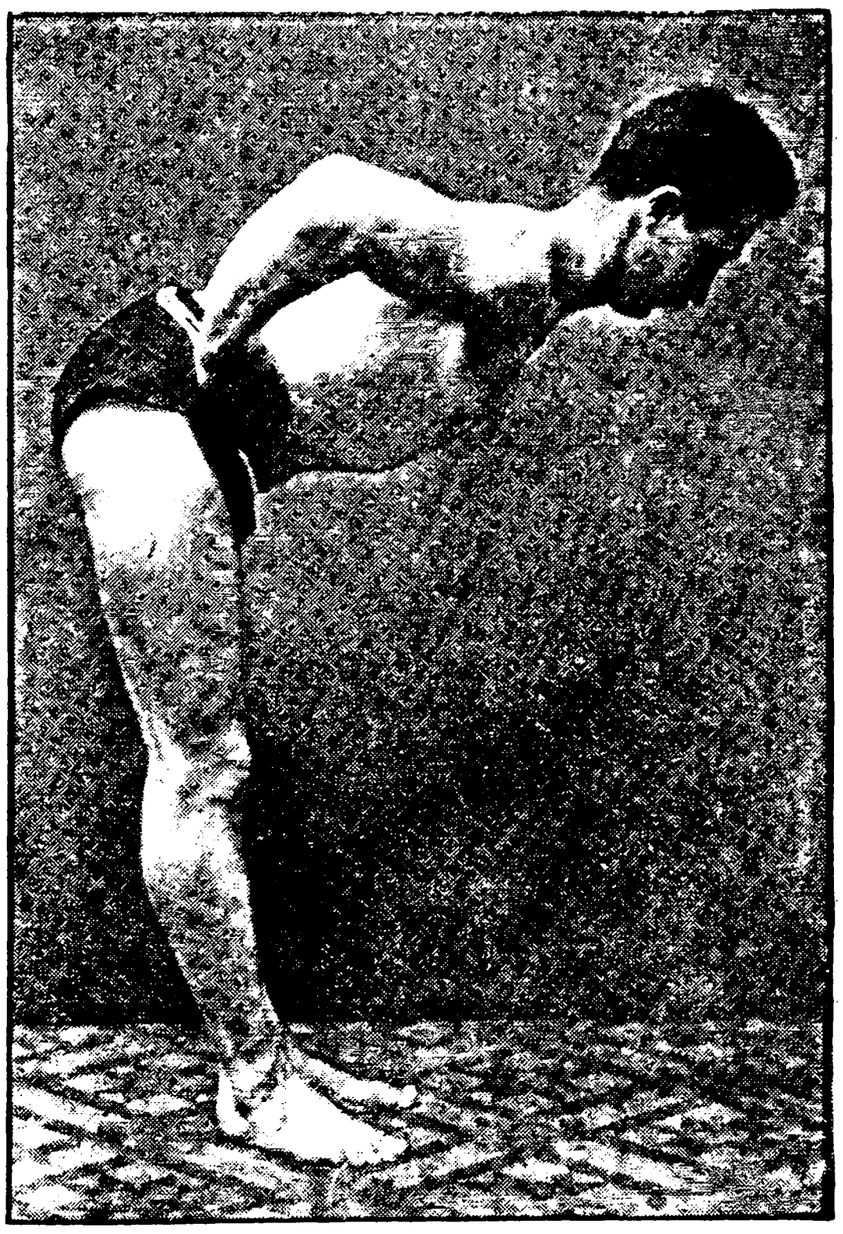
Dyb Aanding med Armføring.

3. Rygøvelser.

Rygøvelserne er især Øvelser til Gavn for Holdningen. Idrætsmand og god Holdning, de to Ting hører sammen. Har han end kraftige Muskler, brune Kinder og klare Øjne, saa har han alligevel ikke det Ydre, som er en Idrætsmand værdigt, hvis han er duknakket og rundrygget. Men den gode Holdning er ikke alene køn at se til, den er ogsaa helsetjenlig, den alene giver det rette Rumfang for Lunger og Hjerte og de andre indre Organer.

1. *Kropfældning fremad.* Man sætter Hænderne fast paa Hofterne med Tommelfingrene bagud og strækker Kroppen godt i Vejret, saa at man bliver »lang i Livet«. Derpaa tidig Armene i en Bue ud til Siden og lidt opad og bagud og aander dybt ind. Naar man ikke kan faa mere Vejr ind, slapper man de spændte Muskler og gaar tilbage til en let sammenfaldende Stilling, idet man lader Fingerspidserne mødes forved Kroppen og aander herunder helt ud.

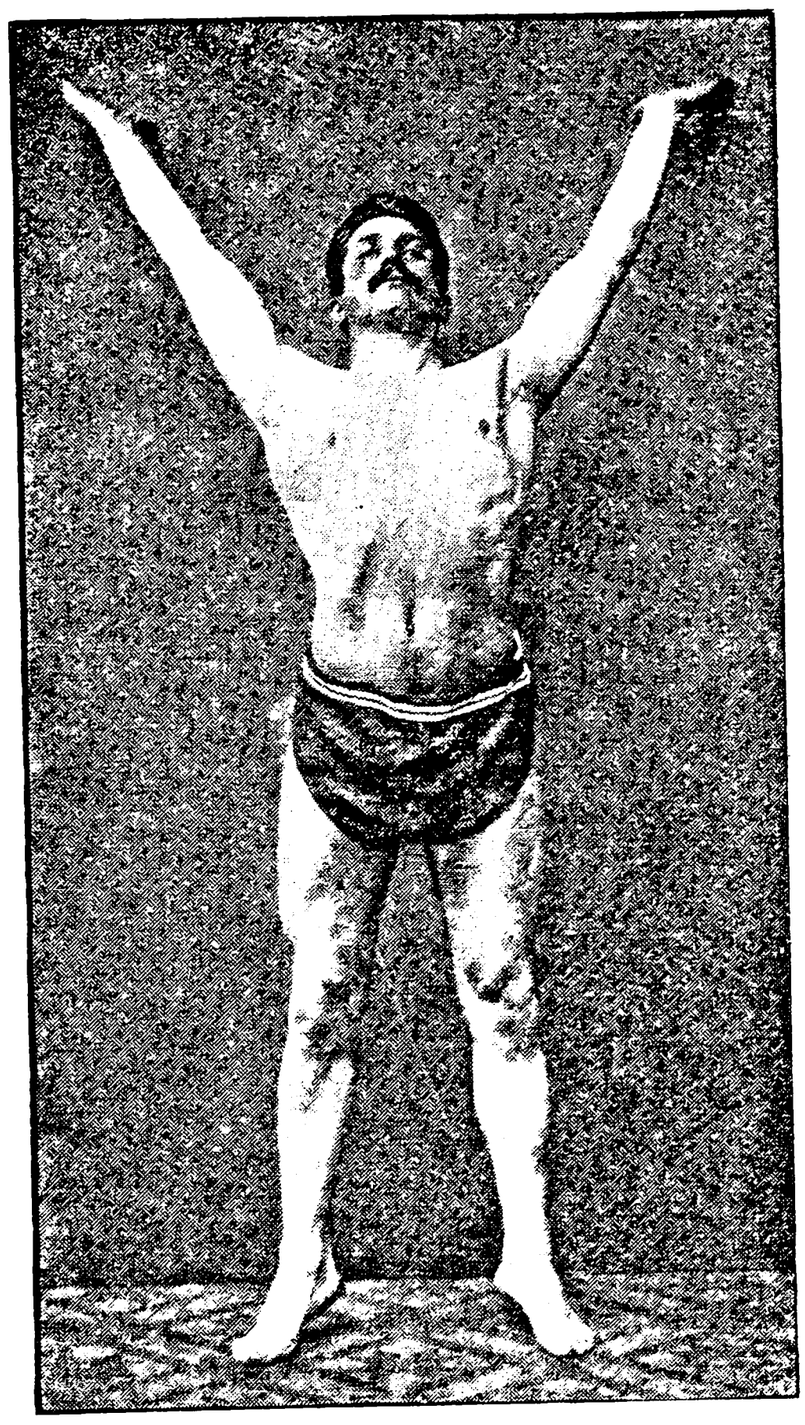
2. *Dyb Aanding med Armføring.* I opretstaaende Stilling drejer man Hænderne, saa at Tommelfingrene vender bagud, fører Armene ud til Siden og i Vejret og aander ind. Naar man har aandet til Bunds, sænker man igen Armene og vender Hænderne, naar Armene er vandrette, og aander saa ud.



Kropfældning fremad.

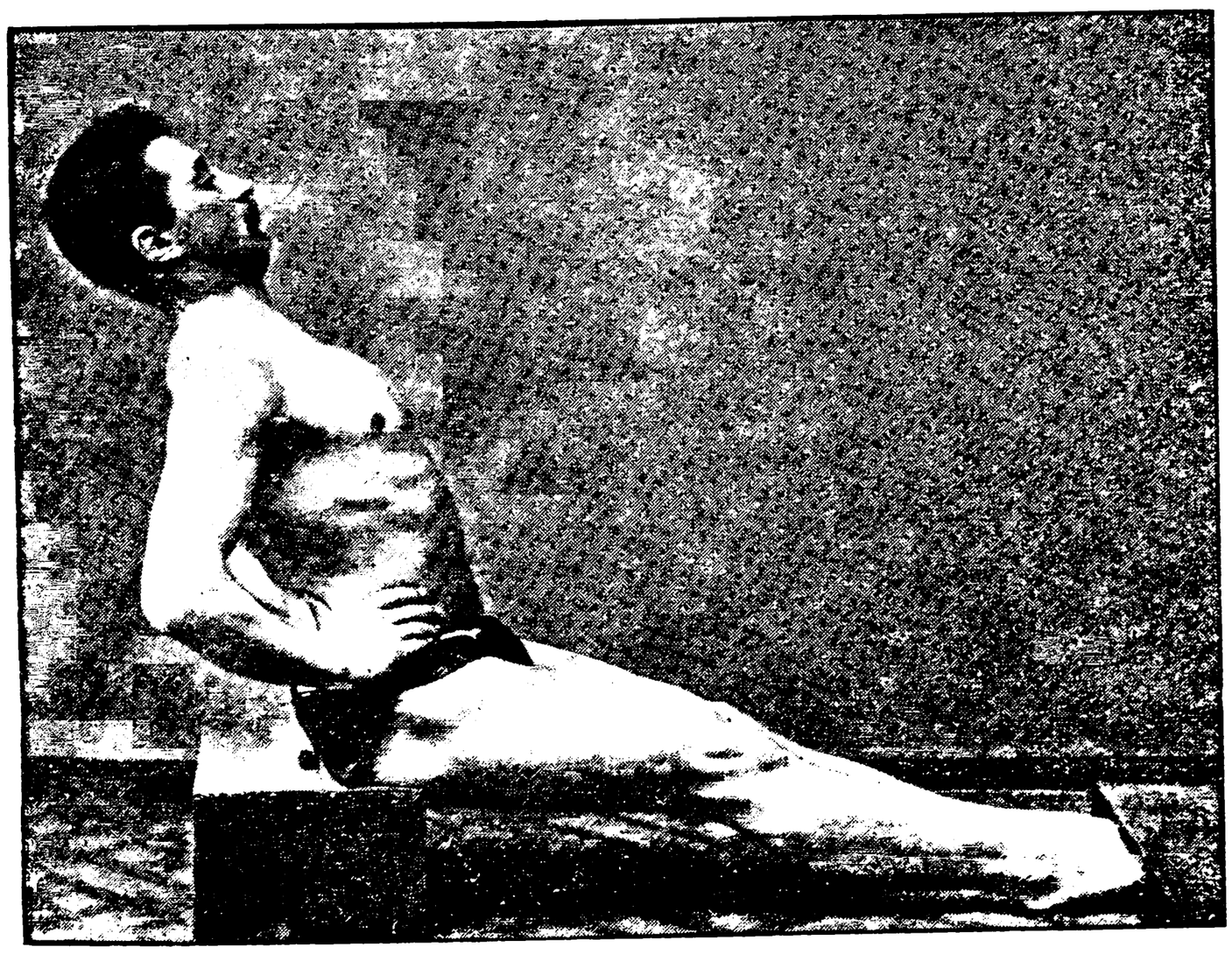
fælder man Overkroppen ca. 45° forover ved en Bøjning i Hofteleddene, idet Knæleddene holdes helt strakte. Fra denne Udgangsstilling kan man gøre Armstrækning opad, idet man agter paa, at Hovedet ikke stikkes frem, og med de strakte Arme kan man gøre Armsving nedad-bagud og opad.

2. *Spændbøjning.* Man stiller sig ved en Væg med Ryggen til og et Par Fodlængder fra den, sætter Fødderne ud til Siden, strækker Armene i Vejret med Haandfladerne mod hinanden og bøjer Ryggen bagover i dens øverste Del, indtil Pegefingrenes Spidser eller de knyttede Hænder kommer til at støtte mod Væggen. I denne Stilling arbejder man stadig paa at skyde Skuldrene bort fra Væggen, samtidig med at man trækker Bugmusklerne sammen og derved nærmer Lænden til Væggen. Hagen holdes inddragen og Knæene strakte.



Spændbøjning.

Øvelsen bliver kraftigere virkende, naar man har et Stykke Ribbevæg eller en anden Tværstang at tage fat i med Hænderne.



Rygliggende Rejsning til Siddestilling.

4. Bugøvelser.

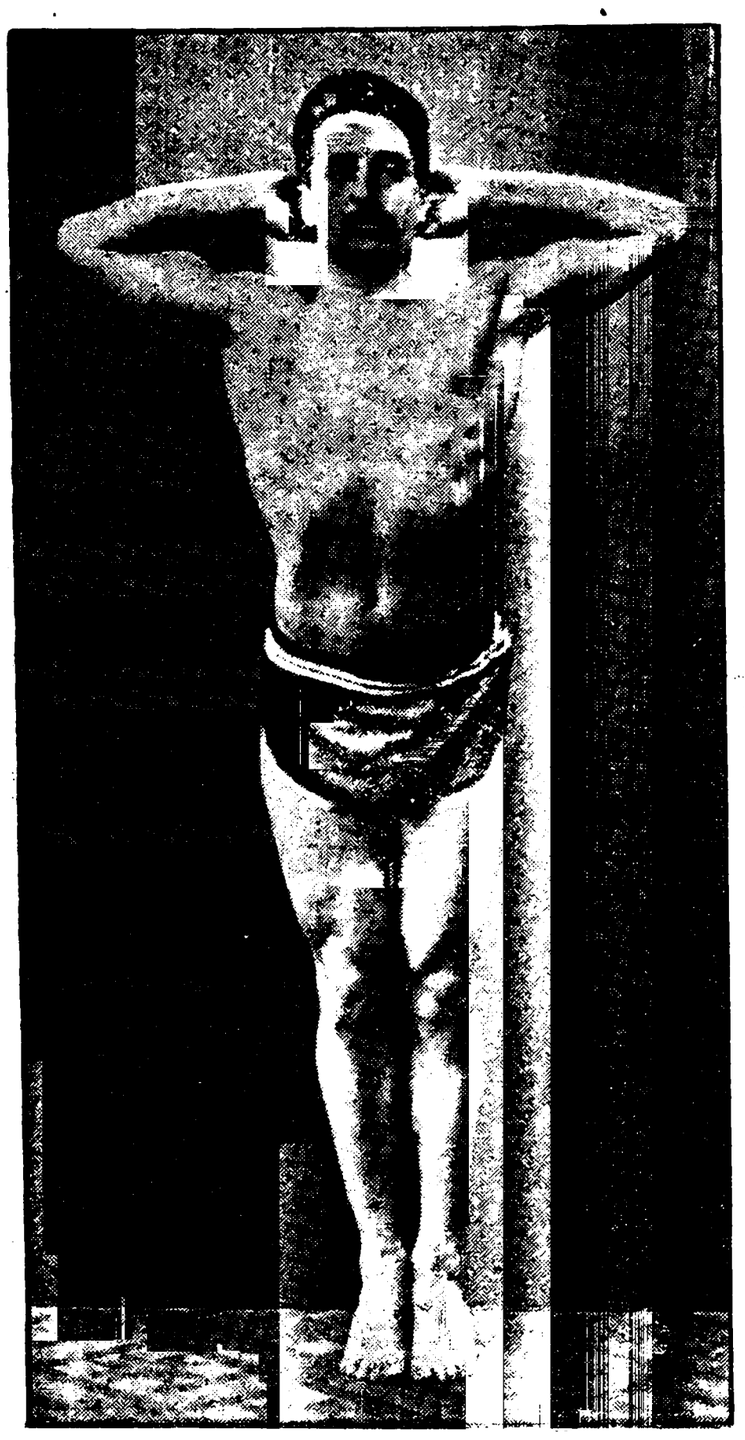
Øvelser for Bugvæggens Muskler og store Bevægelser med Kropstammen giver en »Bugmassage«, som fremmer Blodomløbet i Bughulen og Underlivsorganernes Funktioner og bør derfor ikke undlades ved nogen Gymnastik.

1. *Rygliggende Rejsning til Siddestilling.* Man lægger sig paa Ryggen paa Gulvet og støtter Fødderne mod et eller andet Fremspring; derpaa rejser man sig til siddende Stilling og gaar igen bagover til liggende Stilling, idet man retter sig, saa at Nakken naar Gulvet før Skuldrene, Lænden maa ikke svejes.

2. *Kropkredsning.* Fødderne til Siden, hoftefat. Overkroppen føres rundt i en Kreds, som gøres saa stor som muligt, først til den ene Side, saa til den anden. Øvelsen bliver sværere naar man tager nakkefat, endnu sværere naar man holder Hænderne samlede over Hovedet.

5. Ledsmidighedsøvelser.

Enhver Øvelse, som tager et Led i Brug i fuld Udstrækning fra den ene Grænse for dets Bevægelses-Bane til den anden, er en Smidighedsøvelse for dette Led. Hælhævning og dyb Knæbøjning er en smidighedsfremmende Øvelse for Fod-, Knæ- og Hofteled, Aandedrætsøvelser er det samme for Brystkassens Led. Men en Øvelse kan ogsaa være smidighedsfremmende, selv om den kun gaar til den ene Grænse, nemlig naar den oparbejder Rørligheden i den Retning, som mest eller maaske alene er truet, fordi Tyngden eller det daglige Arbejde stadig modvirker den; Spændbøjning er en saadan Øvelse. Jeg har sat denne Overskrift for sig, for at man her kan indskyde en og anden Øvelse for Led, som ikke bliver tilstrækkelig smidiggjorte ved de Øvelser, man ellers har valgt.



Hælhævning med samlede Fødder og Nakke fat.

6. Ligevægtsøvelser.

Ligevægtsøvelserne er paa en Maade en Modsætning til den forrige Gruppe af Øvelser, idet man herved kun gør smaa Bevægelser; men man gør til Gengæld mange Bevægelser, og saa at sige alle Legemets Muskler bliver tagne i Brug under stadigt Skifte. Ligevægtsøvelserne giver Evne til at afstemme Musklernes Sammenspil saa fint, at alle unødige Udslag undgaas; de tager derved det kantede og kejtede af Bevægelserne, de giver gymnastisk Kultur. De burde bruges mere end nu almindeligt.

Man kan gøre en Del Ligevægtsøvelser uden Redskab: staaende paa Taa

paa ét Ben at svinge det andet frem og tilbage, at gøre Halsdrejning, idet man staar paa Taa med Fødderne samlede, at staa paa Hænder. Bedre er det dog, naar man kan gaa paa Ligevægtsbræt, og allerbedst, naar man kan gaa paa Line.

7. Motionsøvelser.

Ved Siden af Smidighedens Opøvelse og Vedligeholdelse er det som sagt især Arbejdsmængden, Motionen, det gælder om ved Gymnastikken i Hjemmet for alle dem, der ellers ikke faar Motion nok. Og der skal ikke saa lidt til »Motion nok«. Derfor maa der medtages Øvelser, som giver en stor Arbejdsmængde ydet af Kroppens største Muskelgrupper.

1. *Dyb Knæbøjning.* Man staar med samlede Hæle, hæver sig højt paa Taa, holder sig lidt her, og bøjer sig saa i Knæene til hugsiddende Stilling. Øvelsen kan gøres med Selvhæmning, kan gøres langsomt eller hurtigt, kan gentages mange Gange, kan gøres med Haandvægte, som støttes paa Hofterne, eller gøres paa et Ben ad Gangen.

Øvelsen kan ogsaa udføres i bredstaaende Stilling og med hele Fodsaalen paa Gulvet.

2. *Vægtløftning.* Man tager en Haandvægt paa 5—15 Kilo i Haanden, først i den ene, saa i den anden, idet Armen hænger lige ned, og halvt kaster, halvt støder den i Vejret, idet man sætter den i Fart ved et Ryk med Kroppen til modsat Side.

3. *Løb.* Af alle Øvelser med Motion som Maal er det jævne Udholdenhedsløb efter min Mening den bedste. Og jeg vil tilraade at lægge for med et Løb. Det kræver nemlig intet Hjernearbejde og derfor heller ikke Oplagthed, om man er aldrig saa ugidelig, kan man altid give sig til at løbe jævnt og smaat; lidt efter lidt faar man saa dybt Aandedrag og faar Blodet i Omløb, man bliver varm og mærker Spænstigheden komme i Kroppen, og saa har man den Energi, der skal til for at gøre de andre Øvelser.

Og Løbet giver uden at trætte Nerverne en stor Arbejdsmængde. Et lille Regnestykke vil vise dette. Man kan sætte 700 Løbetrin i 5 Minutter, ved hvert Trin løftes Kroppens Tyngdepunkt omkring ved 10 Cm. lig $^1/_{10}$ M., sættes da Kroppens Vægt til 80 Kilo, har vi Arbejdsmængden i 5 Minutter: $700 \cdot {}^1/_{10} \cdot 80 = 5600$ Kilogrammeter eller 1120 Kg. m. i 1 Minut*). Vil man sammenligne med Vægtløftning og sætte den løftede Vægts Vej til 2 M., saa skulde man hvert kvart Minut løfte 140 Kilo, noget ingen Atlet vilde indlade sig paa.

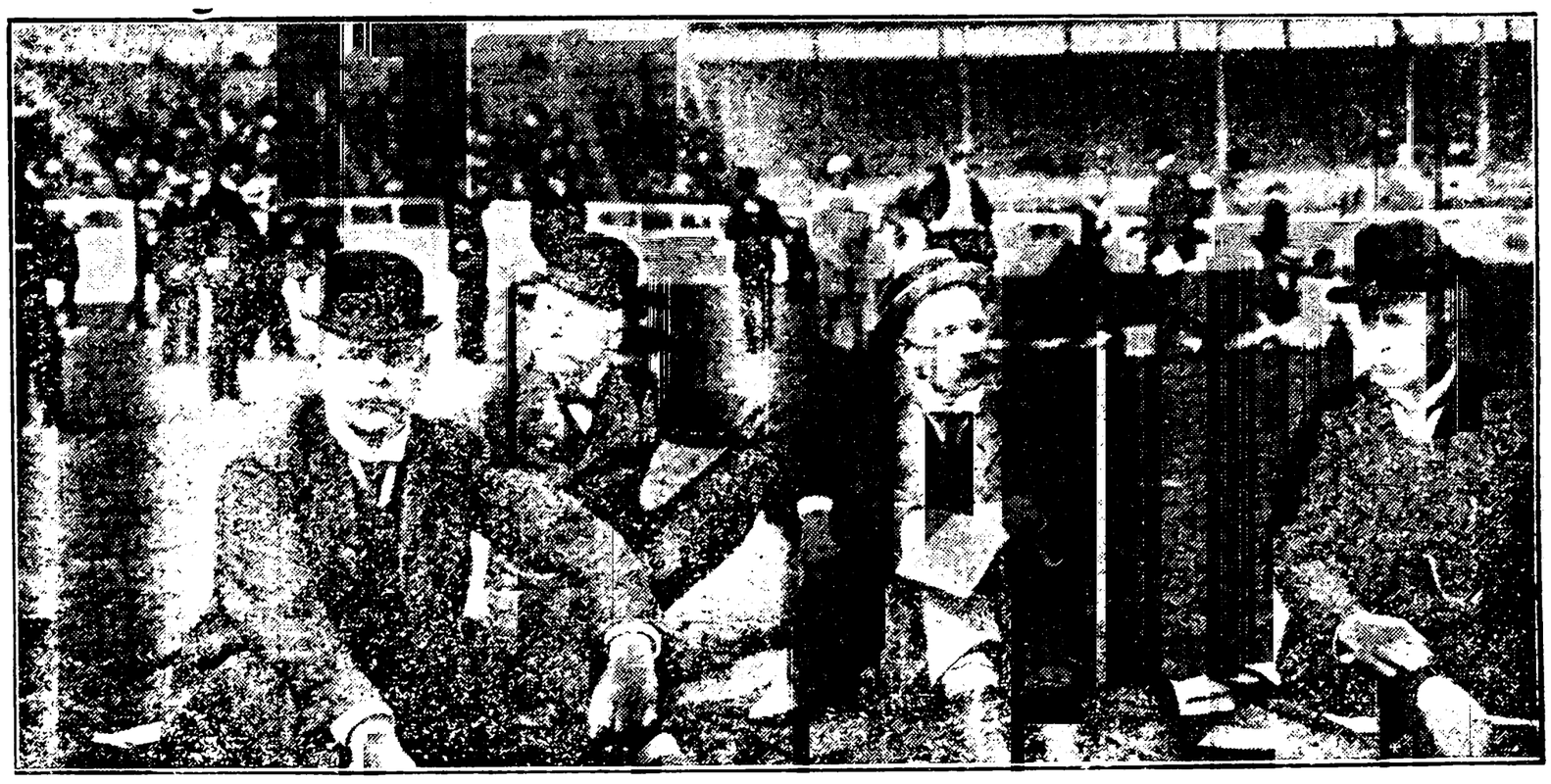
---

*) Forholdet er i Virkeligheden noget mere indviklet, men Tallene vil dog omtrentlig slaa til.

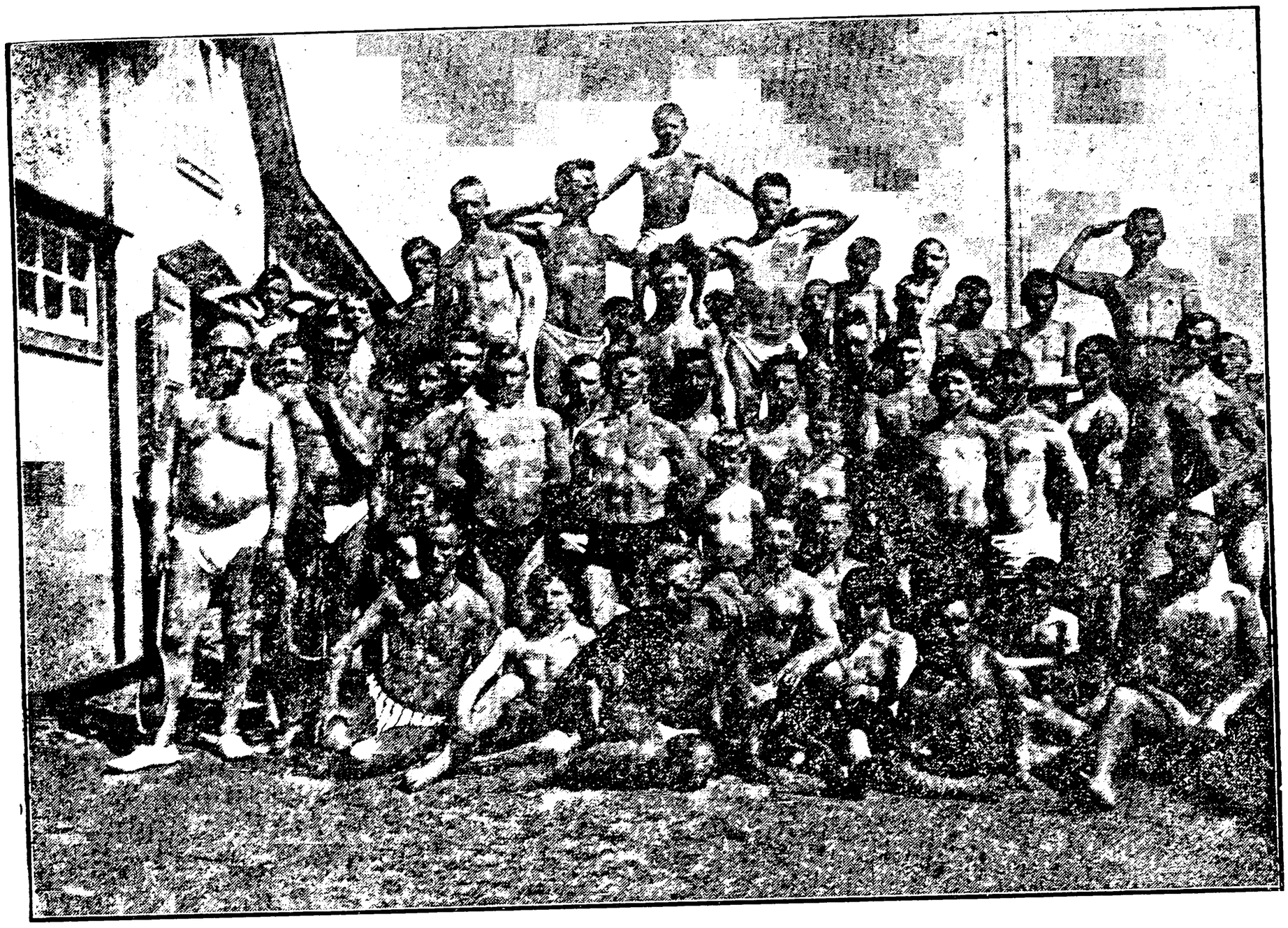
I et nogenlunde rummeligt Værelse kan man løbe frem og tilbage, er der aldeles ingen Plads, kan man løbe paa Stedet.

Og saa skal mit sidste Raad være dete: løb nøgen. Saa faar man Luftbadets kvikkende og hærdende Indvirkning samtidig med Motionen. Og man kan blive saa let og fri og arbejdsvarm, som om man var ude paa Idrætsfærd i den frie Natur og ikke hjemme i sit Sovekammer.

Opskrifter med Sammensætning af Øvelser vil jeg ikke give her, hver enkelt maa vælge dem og sammenstille dem efter sin særlige Tarv, og kan man ikke selv, maa man søge Hjælp dertil. Gymnastikken i Hjemmet er jo for Idrætsmanden et Tillæg af Legemsbevægelse, hvis Indhold bl. a. bør afhænge af, hvilken Idræt han øver.



Nogle kendte Københavnere under en Gymnastikopvisning paa Stadion. London 1908.



Fra Københavns Friluftsgymnasium.

NØGEN FRILUFTSGYMNASTIK.

AF

PREMIERLØJTNANT K. V. HØYER.

AF det græske Ord gymnos — nøgen er i Tidernes Morgen Ordet Gymnastik blevet dannet, men gennem Aarhundreders Gang har Gymnastikken som saa meget andet tabt Forbindelsen med sin Oprindelse.

Fra oprindelig at være nøgen Friluftsøvelse er Gymnastikken efterhaanden gaaet over til væsentlig at blive en metodisk indendørs Behandling; og en Del af de Faktorer, der i Forbindelse med de »rationelle« Øvelser netop skulde bevirke, at Gymnastikkens uforanderlige Maal, mens sana in corpore sano (en sund Sjæl i et sundt Legeme), kunde naas, har hidtil været saa godt som ganske ladt ude af Betragtning.

Dog, den Friluftsbevægelse, der i de senere Aar fra Syd er kommen hertil og har sat sine Spor, bl. a. i Oprettelse af Friluftsgymnasier, Sol- og Luftbade, Feriekolonier og lignende samfundsgavnlige Institutioner, har i Forbindelse med ihærdig personlig Propaganda fra Friluftss-

kulturens Forkæmpere bevirket, at man i den senere Tid er begyndt at faa Blikket op for, at Tabet af Friluftsgymnastikken i Virkeligheden er en af de største Skavanker, den moderne Civilisation har ført med sig.

Man tør derfor haabe, at den Tid ikke vil være fjern, da det tilfulde gaar op for vore Gymnastikautoriteter og ledende Idrætsmænd, at selv de bedste og fysiologisk rigtigste Muskeløvelser ikke formaar at løse det tilstræbte Maal fuldt ud, naar ikke Grundlaget for deres rationelle Anvendelse ogsaa er til Stede.

Et Blik paa de Forhold, hvorunder Gymnastikken — saavel ForeningS- som i endnu højere Grad Skolegymnastikken — her til Lands øves, blotlægger trods det sidste Decenniums megen Tale om rationel Gymnastik ubarmhjertig de fundamentale Brist i vort officielle System for legemlig Opdragelse. Med suveræn Foragt for Lysets og Luftens gavnlige Indflydelse øves Gymnastikken Landet over i en indelukket mere eller mindre støvfyldt Skolestue eller Sal, hvor Eleverne tropper op, som Regel iført det samme Tøj som udenfor Øvelsestimen.*) At denne Maade at drive Legemsøvelser hyppig for Eleverne resulterer i Svimmelhed, Sløjhed og Hovedpine er ikke til at forbavses over; snarere maa man beundre den Modstandskraft, den menneskelige Organisme besidder ved ikke stærkere at reagere overfor de forenede Angreb af de talrige Sygdomsspirer, der med den støv- og giftfyldte Luft indaandes i Lungerne og den skadelige Paavirkning af de med Sveden i Tøjet gennem Hudporerne indsugede Giftstoffer.

En væsentlig medvirkende Aarsag til den voksende Lydhørighed overfor Friluftskulturens Krav skyldes, at man har »opdaget« Huden. Hidtil har de fleste kun betragtet Huden som et Legemet dækkende og beskyttende Hylster; at den imidlertid er et Organ, der — ligesom Maven, Leveren og Nyrerne — har sine overordentlig vigtige Funktioner, har kun staaet de færreste klart; og omend alle Idrætsmænd og Gymnastikere erfaringsmæssigt kender til at svede, saa er der dog endnu kun faa, der ofrer denne væsentlige Hudvirksomhed den Interesse, den fortjener.

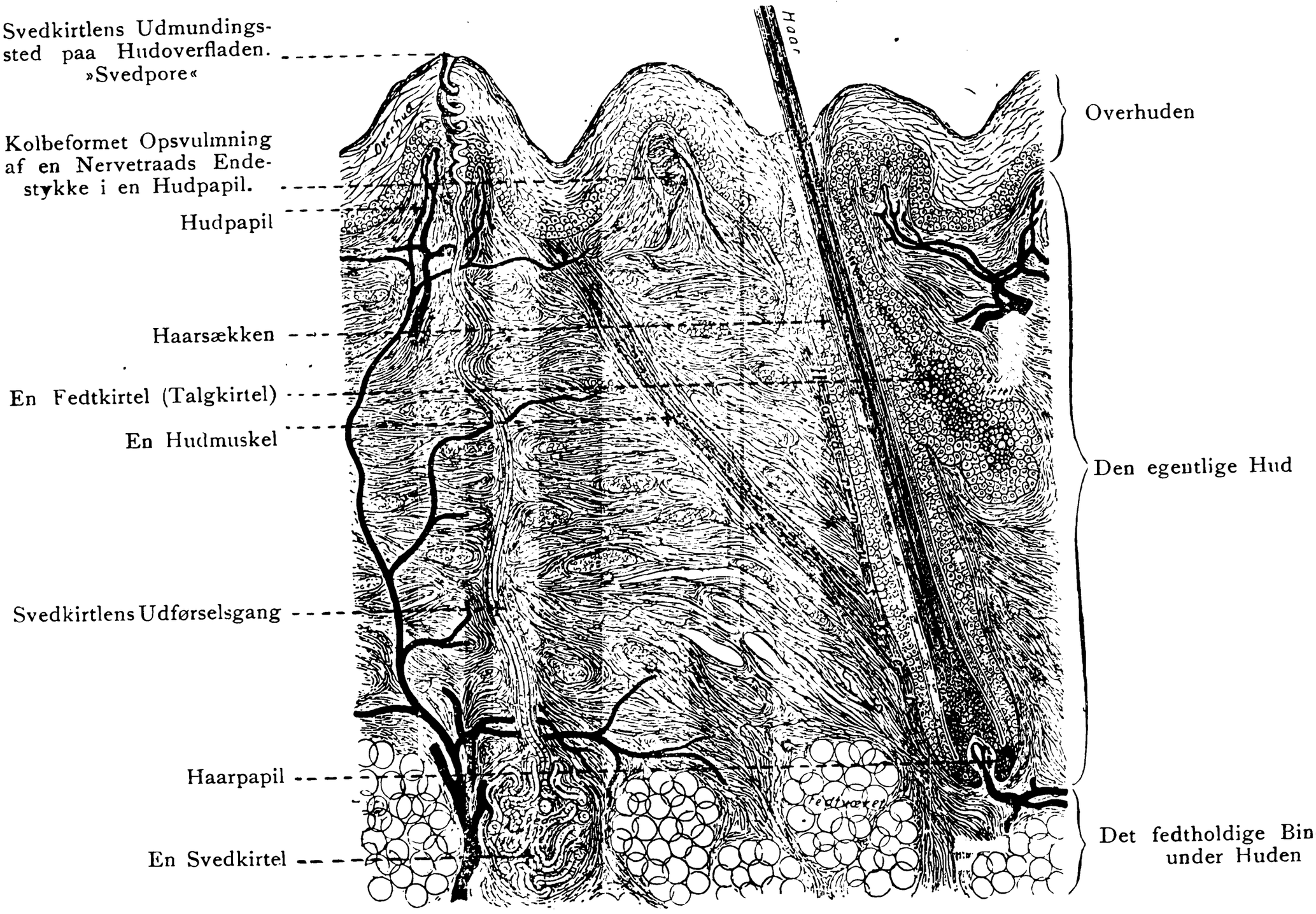
Nu er det imidlertid saa, at Svedafsondringen — der ved stærkt legemligt Arbejde kan stige til op mod 2000 Gram (4 Pund) i Døgnet — foruden Vand tillige indeholder forskellige Giftstoffer, som ved Indpodningsforsøg har vist sig endog at kunne virke dødbringende; man vil heraf kunne forstaa, hvor stor Betydning det har, at Udskilningen af disse skadelige Stoffer kan foregaa under de gunstigst mulige Vilkaar, at med andre Ord Legemets ca. 2 Millioner Porer altid holdes aabne,

---

*) Her er dog særlig for Foreningsgymnastikkens Vedkommende i de senere Aar sket en glædelig Forbedring af Forholdene.

og at Sveden — særlig naar Afsondringen er stærk — uhindret kan komme frem til Fordampning ved Luftens og Lysets Paavirkning i Stedet for at indsuges af de tætte Klædningsstykker.

Foruden den ovennævnte Udskilningsproces er det i det daglige Liv ganske upaaagtede Hudaandedræt af særlig Betydning. Under normale Forhold understøtter Huden nemlig her Lungernes Virksomhed ved at optage omtrent $^1/_{1000}$ af Legemets daglige Iltforbrug (ca. 500 Gram).



Tværsnit af den menneskelige Hud (stærkt forstørret).

Yderligere har Huden en ikke ringe Opgave som bloddannende, blodrensende og varmeregulerende Faktor.

Ved gennemført Renlighed og særlig afpassede Hud-Øvelser, Frotteringer, samt ved i videst muligt Omfang at lade alt anstrengende legemligt Arbejde — og da navnlig Gymnastik og Idræt — foregaa under frieste Lys- og Luftpaavirkning, fremmes de nævnte Hudfunktioner og dermed den almene Sundhed og Velbefindende.

Den Kendsgerning, at Lys og Luft er sundhedsbefordrende Faktorer af allerstørste Betydning, var allerede i Oldtiden kendt og skattet.

Tempelsolbadene og Solarierne hos de gamle Ægyptere, Grækere og Romere bærer sammen med den klassiske helleniske Legemskultur Vidne om, i hvor høj Grad man i hine Tider forstod at drage Nytte af Naturens rige Hjælpekilder.



Fra Luftkuranstalten Waidberg (Zürich).

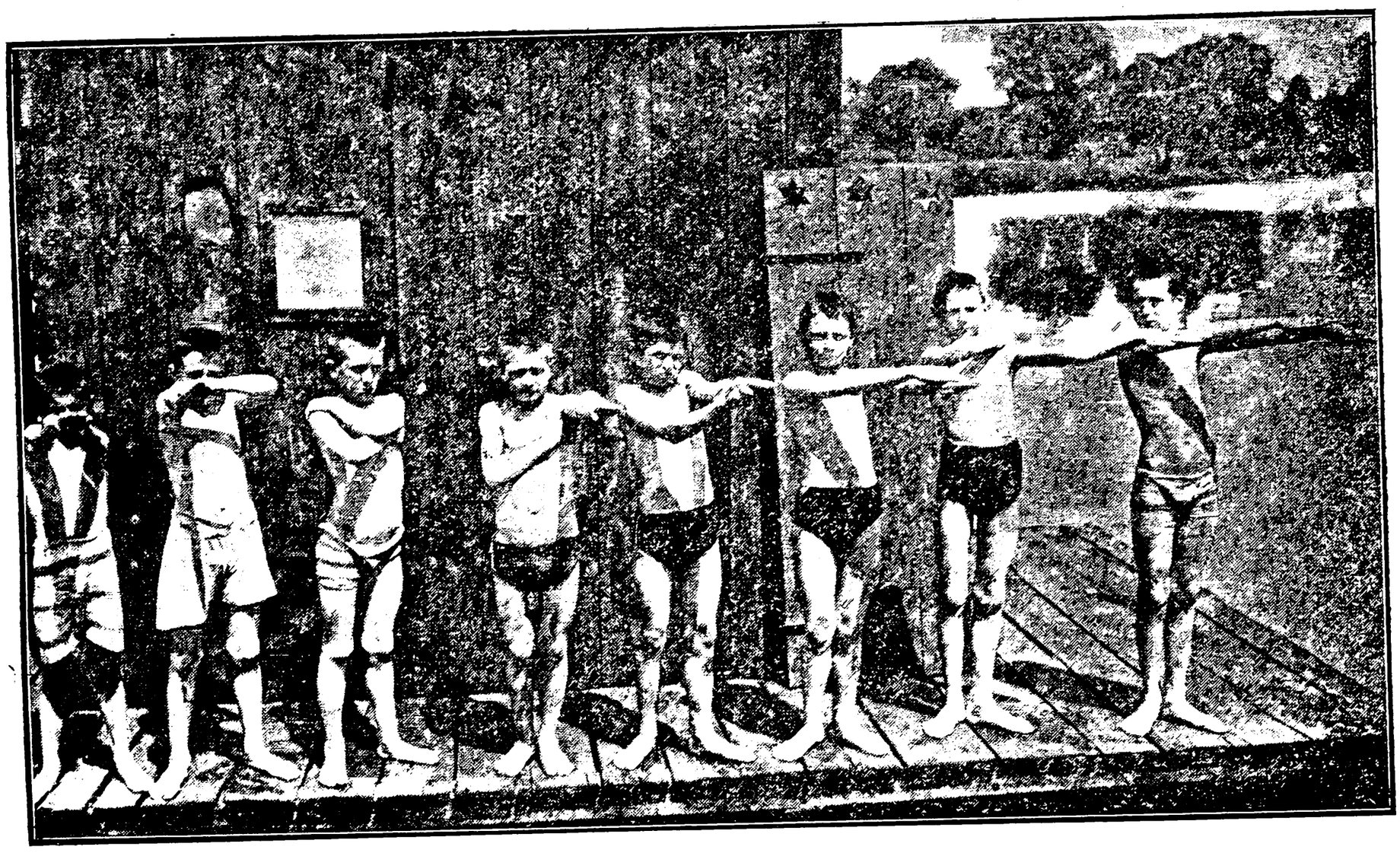
Særlig i Grækenland, hvor Gymnastikken dreves rationelt (i dette Ords bedste Forstand) i de prægtige aabne Gymnasier (Palæstrer), naaede Nøgen-Kulturen sin højeste Blomstring; og at Solons klassiske Ord til Skythen Anacharsis: »Vi lader vore Unge øve Idræt nøgen, at de ikke skal behøve at skamme sig over deres Legemer« — ikke var nogen tom Frase, derom vidner de mange herlige, græske Mesterværker rundt om i Europas Museer.

Medens i Middelalderen Munke- og Præsteskabets knugende Mørkeregimente holdt ethvert Tegn paa Legemskultur nede, saa brød med Renaissancen, der førte saa mangt et Pust af klassisk Luftning hen over Europas Stater, de gamle Sandheder gennem Fordummelsens Mørke.

Den bekendte franske Forfatter Montaigne var en af de første, der kom til den Erkendelse, at den stadige Tilhylning af Legemet i tætte Klæder var en baade dum og skadelig Vane. I sine berømte Essays ofrede han et helt Kapitel (det 35.) paa »Vanen at bære Klæder«. Frimodig udtaler han her Anskuelser, som først nu — efter over tre Aarhundreders Forløb — er i Færd med at vinde Hævd. Montaigne var dog mere Filosof og Pædagog end egentlig Fagmand, og Æren for at have lagt den videnskabelige Basis for den videre Udvikling af Lys- og Luftkulturen tilkommer da heller ikke ham, men den italienske Læge Santorius, der i 1614 udgav et lille Skrift, i hvilket han paa Grundlag af 30 Aars indgaaende personlig Eksperimentering konstaterede og nærmere udviklede det hidtil ganske upaaagtede Hudaandedræt. Gennem en Række varmt begejstrede Forkæmpere for Sagen, blandt hvilke her

særlig skal nævnes Georg Christoph Lichtenberg, naar vi ned til Begyndelsen af det 19. Aarhundrede, hvor Bevægelsen for en Tid staar i Stampe, for atter med Rikli (almindeligvis kaldet der Sonnendoktor) at blive sat i Højsædet. Den 9. Juli 1869 aabnede Rikli en Lys- og Luftkuranstalt i Veldes (Krain), og hermed var Isen brudt og Sol- og Luftbadet taget i Fysiatriens Tjeneste.

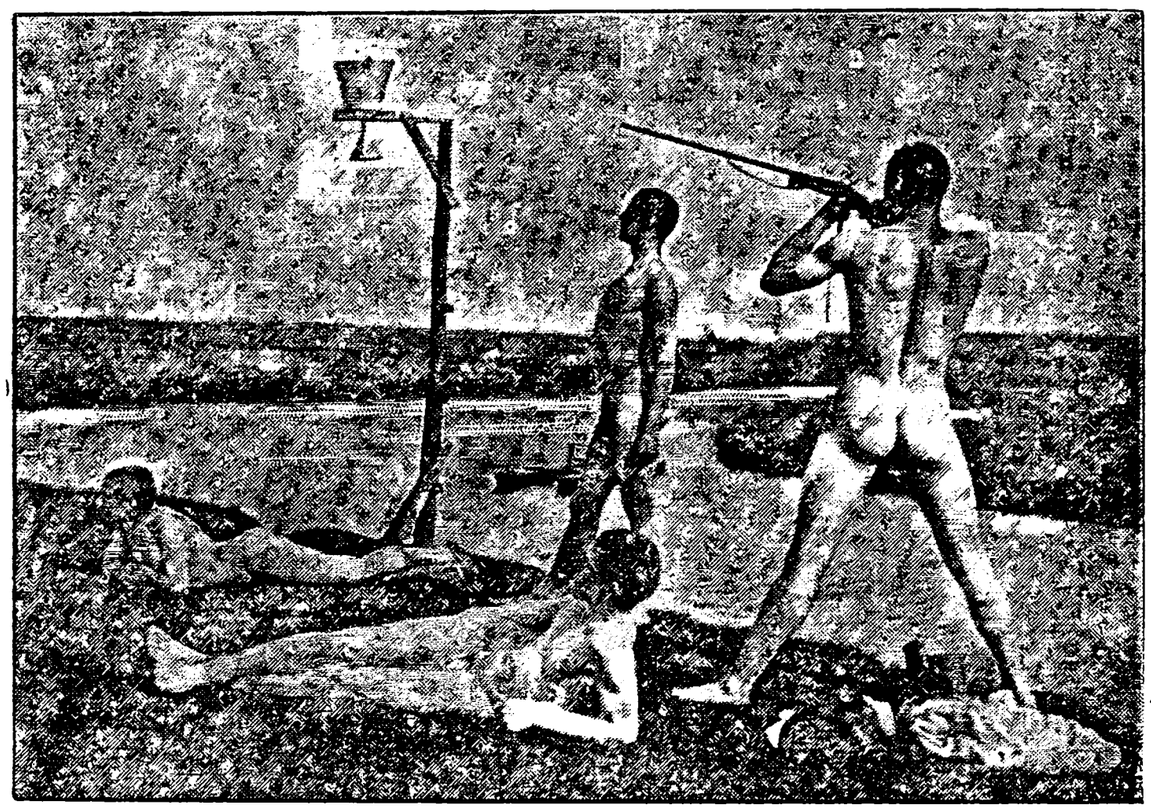
Med ihærdig Støtte af en Række betydelige Mænd — særlig Kunstnere og Læger — lykkedes det i Tyskland inden Udgangen af forrige Aarhundrede at faa udført det store grundlæggende Arbejde, der nu for lang Tid har sikret dette Land en ubestridt Førerstilling. Tyskland



Nøgen-Øvelse med tyske Kommuneskolebørn.

har i Øjeblikket over 200 Sol- og Luftbadeanstalter; og Størsteparten heraf støttes virksomt af Stat og Kommune. Foruden Tyskland indtager ogsaa Schweiz paa Friluftskulturens Omraade en særlig smuk Stilling; ikke alene findes her over 30 Sol- og Luftbadeanstalter, men dette lille Land har først af alle Europas Stater gjort alvorlige Forsøg paa at lade Nøgen-Øvelse i det Fri afløse den obligatoriske Skolegymnastik og hermed givet den øvrige civiliserede Verden et fortrinligt Eksempel til Efterfølgelse.

Her hjemme træffer vi de første Spor af Nøgen-Kulturen for godt en halv Snes Aar tilbage, da nogle unge Kunstnere og Studenter slog sig sammen og dannede en lille Friluftskoloni efter klassisk Mønster; Tiden var dog ikke Datidens »Hellenere« gunstig, og Bevægelsen døde af sig selv. Hvor kort eller hvor længe det vilde have varet, før den



Fra den første Friluftskoloni i Danmark.

atter var dukket frem, er ikke godt at vide, saafremt ikke en særlig Omstændighed, nemlig Fremkomsten af I. P. MÜLLERS »Mit System«, var stødt til og havde beredt Jordbunden for de nye (og dog saa gamle) Tankers Trivsel og Vækst. Det var i Efteraaret 1904, at den hidtil væsentlig som ivrig Foregangsmand paa forskellige Idrætsomraader kendte Løjtnant I. P. MÜLLER overraskede den danske Gymnastikverden ved at udgive og gennem en talrig Række Opvisninger at demonstrere sit System »15 Minutters daglig Øvelse for Sundhedens Skyld«. Medens Systemet hurtigt vandt sig Tilhængere og Venner rundt om i Befolkningen og blandt andet udkom i seks hurtigt paa hinanden følgende Oplag i det efter vore hjemlige Forhold svimlende Antal af 35,000 Eksemplarer, saa var Modtagelsen fra sagkyndig Side ikke ubetinget anerkendende; dette sidste skyldtes for en Del de kritiske Herrers kun overfladiske Kendskab til Forfatterens tilstræbte Maal i Forbindelse med en — iøvrigt berettiget Frygt for — at Hjemmegymnastikken skulde tage Luven fra Salsgymnastikken. Det var særlig fra ortodoks »svensk« Side, at Kritikken blev rettet mod Systemets rent gymnastiske Tilrettelægning og Øvelsesvalg — ja, man drev det her endda til med autoritativ Støtte at poussere et, paa Basis af den officielle Gymnastikhaandbog udarbejdet, Hjemmegymnastiksystem frem som Modvægt for »Mülleriet«. Kun enkelte uhildede og fordomsfri Gymnastikmænd (bl. a. Læge FRODE SADOLIN) havde Blikket aabent for, at trods mulige Mangler og Fejl ved »Systemet«, var her dog trukket de Linjer, som Fremtidens gymnastiske Udvikling maatte følge, og at det, det nu gjaldt, var ikke smaalig Kritik, men indgaaende praktisk Prøvelse af de nye Tanker og Idéer, saa at de — afklarede og uddybede — kunde komme ud i Folket og medvirke til en Højnelse af hele Landets fysiske Kultur.



I. P. MÜLLER.

Hvad der — foruden Kravene til Lys og Luft samt at Øvelserne saavidt muligt skulde foretages nøgen, kendetegnede Systemet, var den Vægt, Forfatteren lagde paa *Hudgymnastikken*. Da disse fortrinlige Frotteringsøvelser bør kendes og øves, ikke mindst af alle Idrætsmænd og Gymnastikere, skal jeg her med Forfatterens Tilladelse give en sammentrængt Beskrivelse, idet jeg henviser alle, der ønsker en udførligere Gengivelse, til »Mit System«.

Første Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 9)*). *Frottering af Fødder, øverste Rygparti, Nakke, Hals og Hovedbund.* Støt dig med den højre Haand og gnid den ene Fods Overflade og indvendige Sideflade 25 Gange med den anden Fod, der derved faar sin Underflade frotteret (se Side 72). *Samtidigt* gnider du med venstre Haand din Nakke, saa langt som du *ovenfra* kan naa ned paa Ryggens Midterparti, hele Vejen rundt om Halsen og eventuelt Hovedbunden. Derpaa skifter du om og foretager samme Antal Gnidninger med den modsatte Fod og Haand.

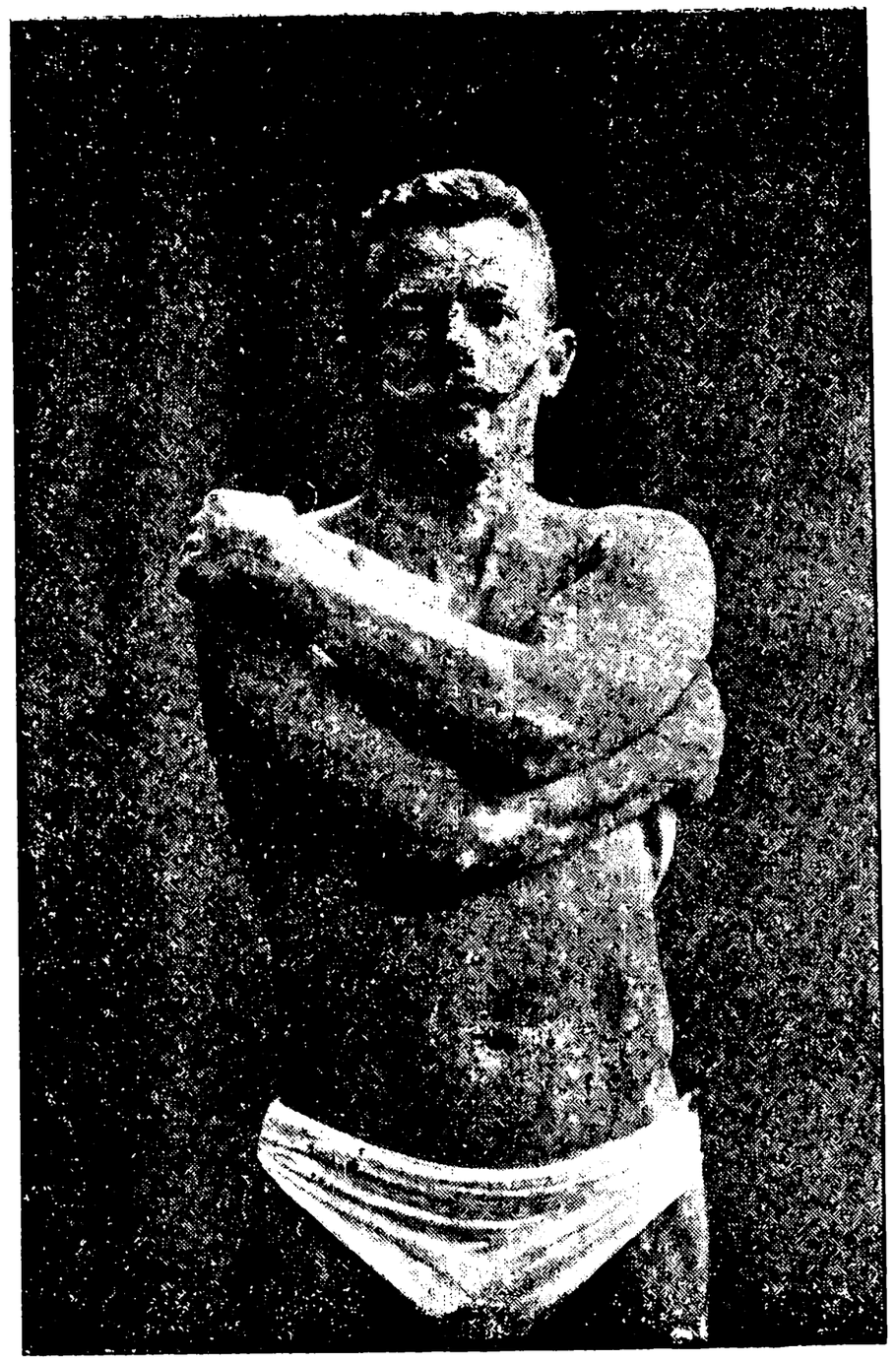
Anden Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 10). *Frottering af Armene, Skuldrene og Partierne fra Skulderbladene hen under Armhulerne til Brystet.* Udføres bedst paa følgende Maade: Stræk venstre Arm frem med Haandfladen nedad. Stryg med højre Haandflade paa Oversiden af venstre Arm (se Side 70, første Billede) fra Fingerspidserne til Skulderen og henover denne lige til Halsen — saa tilbage igen ud til Fingerspidserne — derefter paa lignende Maade Undersiden af Armen lige til Armhulen og saa tværs ind over det venstre Bryst; her slipper højre Haand for straks at klaskes saa langt som muligt om bag paa venstre Skulderblad, *under* den venstre Arm, der samtidig bøjes, saaledes at venstre Haand kan fatte fuldt om den højre Skulder (se Side 70, andet Billede). Saa stryger den højre Haand Partiet fra Skulderbladet ind under venstre Armhule, hvor den slipper, medens venstre Haand *samtidig* har strøget højre Arms Overside fra Skulderen og nedefter til Fingerspidserne. Herunder er Armene atter bleven strakt fremad og Bevægelsen er nu færdig, idet venstre Haand hvilende ovenpaa den højre er parat til at begynde en *aldeles tilsvarende* Bevægelse. Saasnart man føler sig tilstrækkelig stærk og dygtig, kan man kombinere Øvelsen med 10 dybe Knæbøjninger, der udføres staaende paa hele Fodfladen, med 12 à 18 Tommers Afstand mellem Fødderne. Det er af Betydning, at man faar Aandedrættet til paa rette Maade at falde sammen med Øvelsen. I denne Øvelse sker Udaandingen bedst under Knæbøjningen og Indaandingen under den øvrige Del af Øvelsen.

Tredie Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 11). *Bøjning af Overkroppen skiftevis bagover (med Maveudspiling) og langt forover (med Maveindtrækning), medens man frotterer paa langs af Bryst og Mave, nederste Rygparti, Lænder, Sæde, Benenes Bagside og deres Forside (eller Inderside) i den nævnte Rækkefølge.* Sæt Fødderne i en Afstand af omtrent 18 Tommer fra hinanden, bøj Overkroppen godt bagover, spænd samtidig »Maven« ud efter Evne, stryg med begge Haandflader oppe fra Nøglebenene ned over Bryst, Mave og Hofternes Forflader, hvor Hænderne slipper, mens du i det samme begynder at bøje Overkroppen fremover. Nu trækkes »Maven« saa stærkt indad som muligt, Hænderne er imens ført bagom og har grebet (med Tommelfingrene pegende nedad eller fremad) saa højt oppe som muligt over Lænderne og stryger straks ned over Kroppens og Benenes Bagside lige til Hælene. Overkroppen er da med bøjet Ryg ført saa langt ned foran, som den kan komme, og man begynder uden Standsning at rejse den igen, idet Hænderne føres om paa Vristen (se Side 72) og stryger opad Skinnebenene og Laarenes Forside. Her slipper Hænderne. Overkroppen svinges videre bagover, Hænderne slaar atter ned ved Nøglebenene og den nys beskrevne kombinerede

*) Numret i Parentes betegner Øvelsens Nummer i »Mit System«. Klichéerne til Frotteringsøvelserne er velvilligst stillet til Disposition af Tillge's Boghandel, der har forlagt »Mit System«.



Begyndelsesstadiet



Et senere Stadium.



Samme Øvelse kombineret med Knæbøjning.

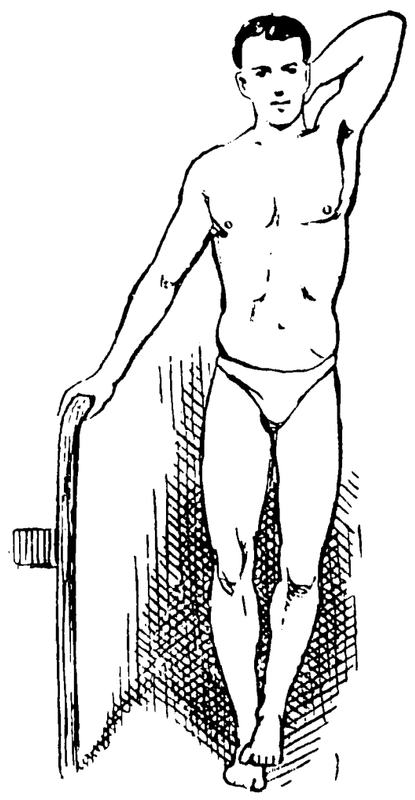
Anden Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 10).

Bevægelse er derved atter begyndt forfra. For Kvinders Vedkommende er det rigtigst under Rejsningen *ikke* at slippe med Hænderne, men stryge i én Køre lige nede fra Vristene og op til Nøglebenene. Under hver fulde Bevægelse tages en dyb Indaanding og en tilsvarende Udaanding. Der bør indaandes, mens man frotterer Lægge, Smalben, Skinneben og Laarenes Forside og idet Overkroppen bøjes bagover, udaandes den øvrige Tid. Ind- og Udaandingen falder altsaa ikke ganske sammen henholdsvis med Kroppens Bagud- og Fremadbøjning, fordi denne sidste foregaar roligere og tager mere Tid end den raske Rejsning og Bagudbøjning.

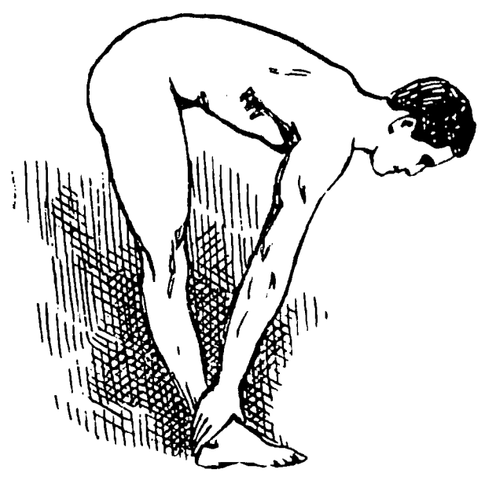
Fjerde Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 12). *Skiftevis Bøjning af Overkroppen til Siderne med tilsvarende Strækning af det ene og Bøjning af det andet Ben, under sukcessiv Frottering af Overbenets Yderflade, Kroppens nedre Sideflade og paa tværs af Maven og Mellemgulvet.* Stil dig fast paa Jorden med Benene godt ud til Siderne (i en Afstand af ca. 28 Tommer fra hverandre), bøj højre Knæ, hold det venstre Knæ ganske strakt og bøj Overkroppen saa meget som muligt til venstre. Læg begge Haandfladerne fast mod venstre Bens Yderside, saa langt nede som du kan naa uden at bukke dig forover (se Side 72). Idet du derpaa rejser Kroppen i Vejret og atter retter det højre Ben, slæber du de flade Hænder op ad venstre Overben, Hofte og halvt op paa Kroppens Side, og herfra paa tværs hen over Kroppens Forflade, idet venstre Haand sidelæns stryger »Maven«, den højre over Mellemgulvet. Saa slipper begge Hænder og klaskes ned paa det højre Bens Yderside, idet Overkroppen bøjes tilhøjre og venstre Ben bøjes i Knæet, hvorefter Bevægelsen fortsættes paa lignende Maade som ovenfor beskrevet (sæt blot venstre, hvor der staar højre, og omvendt). Man bøjer sig skiftevis 10 Gange til hver Side, hvilket bliver 20 Sidebøjninger ialt. Gør en rask Indaanding, hver Gang Kroppen rejses i Vejret (baade fra den ene og anden Side), en jævn Udaanding den øvrige Tid.

Femte Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 13). *Skiftevis Halv-Vridning af Kroppen til Siderne samtidig med Armkredsning og Nedadtryk med den ene Haand, medens den anden Haands Bagflade frotterer Ryg og Lænd.* Stil dig op foran en fast Genstand (f. Eks. en Kommode, Servante eller lignende) i en saadan Afstand, at du magelig kan naa den uden at strække dig ret meget forover. Benstilling som ved Øvelse Nr. 3. Sving den venstre, strakte Arm i en stor Bue nedefra, bagud, opad, frem og nedad, idet du samtidig drejer Overkroppen omtrent $^1/_6$ Omgang til højre. Imidlertid er den venstre nedadvendte Haandflade stødt mod ovennævnte Genstand, paa hvilken du med strakt Arm udøver et stærkt Tryk, dels nedad, dels ind imod dig. Trykket skal netop vare saa længe som du er om at gnide 3 Gange frem og tilbage paa tværs af Ryggen i Zigzag saa højt oppe fra, som du kan naa, og ned over Lænden med Bagfladen af den højre Haand (se Side 72). Derpaa slipper du med venstre Haand og svinger den højre frem fra Ryggen i en stor Bue, idet du samtidig drejer Overkroppen om til venstre, hvorpaa du trykker med den højre Haand, ligesom før med den venstre, hvis Tur det nu er at frottere Ryggen. Man bør trykke saaledes, at Musklerne omkring Armhulen og paa hele Kroppens Forside spændes. Der er ikke nogen bedre Øvelse end denne til paa Landjorden at styrke de Muskler paa Overkrop og Arme, som bruges ved *Hurtigsvømning*. Ogsaa Aandedrættets Tempo bør være som i Vandet: Udaanding hver Gang du presser nedad og ind til dig med en Haand, Indaanding den øvrige Tid. Det bliver herved en særlig Øvelse for dyb og fuldstændig *Udaanding*.

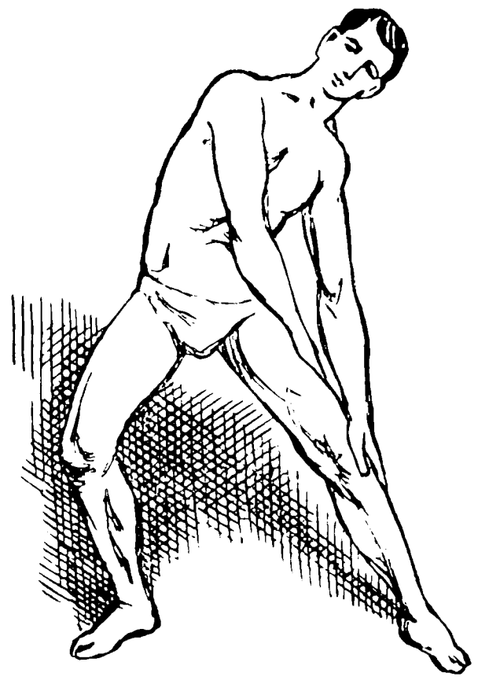
Sjette Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 14). *Skiftevis Benløftning lige til Siderne med Frottering af Kroppens og Laarenes Sider.* Udgangsstillingen er »Ret« undtagen for Armenes Vedkommende, der begge holdes bøjede saaledes som den venstre er vist paa Billedet Side 73. Idet det ene Ben løftes ud til Siden og saa højt op som muligt, stryger den tilsvarende Haand nedad paa Laarets Yderside og udøver derved et Tryk mod Benets opadgaaende Bevægelse, hvorved særlig Hoftemusklerne faar en kraftig Motion. Naar Benet umiddelbart derefter sænkes, stryger Haanden opad, men nu paa Indersiden af Laaret, og



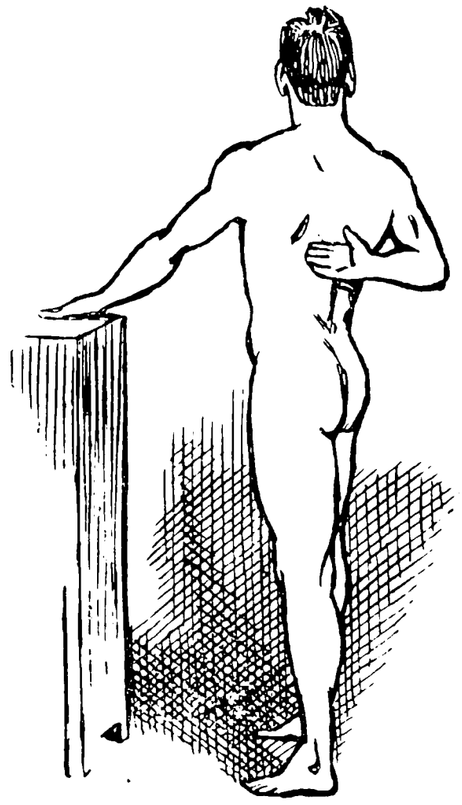
Første Frotterings-Øvelse.



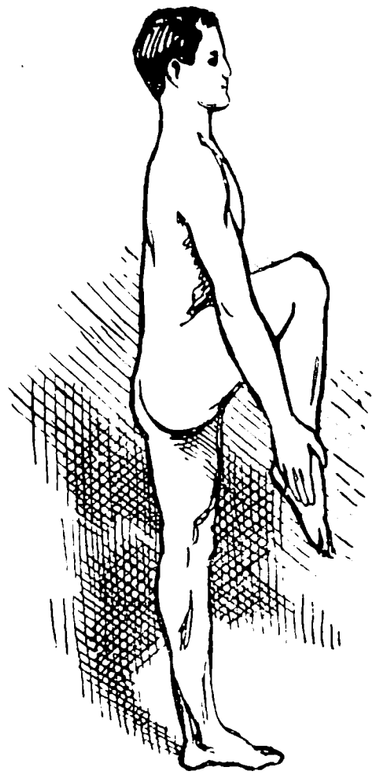
Tredie do.



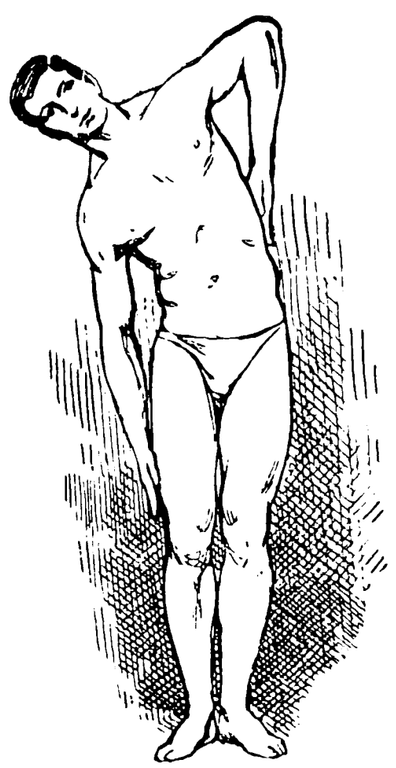
Fjerde do.



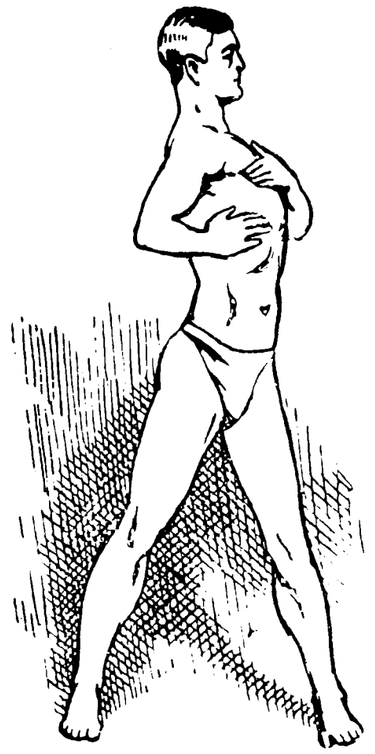
Femte do.



Syvende do.



Ottende do.



Niende do.



Tiende do.

Armen forbliver derpaa bøjet, medens det andet Ben og den anden Arm efter sin Tur arbejder. Ind- og Udaandingen følger Benbevægelsen f. Eks. saaledes at man aander dybt ind, idet højre Ben udfører den beskrevne Bevægelse og aander fuldt ud, medens venstre Ben udfører den tilsvarende Bevægelse.



Sjette Frotteringsøvelse (Mit System Nr. 14).

Syvende Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 15). *Skiftevis høj Knæløftning med Frottering af Underbenenes Yder- og Indersider. og hver Gang efterfulgt af Frottering af Kroppens Forflade og nedre Bagflade.* Staa ret op med samlede Hæle. Løft det ene Knæ saa højt op mod Brystet som du kan uden at bøje Overkroppen forover. Underbenet holdes lodret med strakt Vrist. Fat saa med Hænderne paa Siderne af Hælen (se Side 72), og idet du nu atter strækker Benet nedad, glider Hænderne en paa hver Side langs Smalben, Læg og Knæ og et lille Stykke oven over dette. Indtag atter Retstillingen og foretag den samme Bevægelse med det andet Ben, og fortsæt saaledes skiftende med Benene. Mellem hver Bevægelse er der altsaa et Øjebliks Pause; udfyld denne med Frottering at Kroppen for og bag paa følgende Maade: Lige idet Hænderne slipper f. Eks. det venstre Ben, føres de begge hurtigt op til Nøglebenene og stryger derfra nedad som i Øvelse Nr. 3 (altaa Brystet, »Maven«s Sider og Hofternes Forflader). Umiddelbart derefter farer venstre Haand bagom og gnider med sin Bagside én Gang ned over Ryg, Lænd og Sæde. Naar man slipper højre Ben, frotteres Kroppens Forflade som før med begge Hænder, medens derimod højre Haands Bagside stryger bagpaa. Indaandingen finder her Sted under Knæløftningen. Udaandingen medens Ryggen frotteres.

Ottende Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 16). *Skiftevis Kast-Bøjninger til Siderne med Overkroppen, idet hver Haand frotterer den tilsvarende Legemsside.* Staa ret op med samlede Hæle og Armene strakte ned langs Siderne. Idet du rask kaster Overkroppen lige til venstre, stryger venstre Haandflade nedad venstre Hofte og Laarets Yderside, mens højre Haand slæber opad højre Side af Kroppen (se Side 72). Øjeblikkelig kastes Overkroppen derpaa over til højre, mens venstre Haand nu slæber opad venstre Side og højre stryger nedad sin Side, og saaledes fortsættes med meget hurtigt paa hinanden følgende Kast fra den ene til den anden Side. Armene holdes ikke strakte, men bøjes skiftevis, hver Gang Haanden trækkes opad, for at en længere Flade kan blive frotteret. Det er ikke mindst under disse hurtige Bevægelser af største Betydning, at man ikke holder Aandedrættet tilbage. I Begyndelsen tager man en fuld Ind- og Udaanding for hver Dobbeltbevægelse. Senere kan flere hurtige Kast gentages i samme Aandedrag.

Niende Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 17). *Skiftevis Kast-Vridninger til Siderne*

med Overkroppen samtidig med Frottering paa tværs af hele Brystet. Stil dig med Benene saa langt fra hinanden, som du kan uden at glide ud og med Fodspidserne lidt indadvendte. Ved denne Benstilling opnaar du, at Vridningerne kan ske fortrinsvis i Kroppen. Vrid nu — i den første Tid, langsomt, senere raskere — Overkroppen ca. 90°, eller i alt Fald saa langt du kan til venstre om dens egen Længdeakse, idet du samtidig lægger de flade Hænder paa dit højre Bryst, den ene ovenfor Brystvorten, den anden lige under denne (se Side 72). Idet du saa med et rask Kast vrider Overkroppen ca. 180° rundt til højre Side, lader du samtidig Hænderne slæbe paa tværs hen over Brystet, altsaa *modsat* Kroppens Bevægelsesretning, saaledes at Haandfladerne, naar Vridningen til højre er fuldført, hviler helt ovre paa venstre Side af Brystet. Umiddelbart derpaa kastes Overkroppen atter med en »Helvridning« om til venstre, medens Haandfladerne slæber tilbage helt over til højre Side af Brystet, og saaledes fortsættes skiftevis fra den ene til den anden Side. Kastene gøres saa hurtigt som muligt og Hænderne presses fast mod Brystet. Aandedræt som ved foregaaende Øvelse.

Tiende Frotteringsøvelse (»Mit System« Nr. 18). *Skiftevis Kast-Bøjninger med Overkroppen bagud med Frottering af Kroppens Forflade, og fremad med Frottering af Lænderne.* Benstilling som i Øvelse Nr. 3. Kast først Overkroppen bagud, saa den indtager den Stilling, der er vist paa Fig. 12. I det samme stryger du Brystkassen og Hofternes Forflader med Hænderne, alt som tidligere beskrevet under Øvelse Nr. 3. Saa kastes Overkroppen fremad (til »Fremad fald-Stilling«), idet Kroppen frotteres bagpaa ligeledes som beskrevet under Øvelse Nr. 3; men man standser allerede et lille Stykke nedenfor Lænderne. Saa kastes Overkroppen straks atter tilbage til første Stilling og Forfladen stryges ligesom før, derpaa atter fremad med Strygning af Bagfladen, og saaledes fortsættes med hurtigt paa hinanden følgende Kast, skiftevis fremad og bagud. Om Aandedrættet, her saavel som under den forrige Øvelse, gælder, hvad der er anført under Øvelse Nr. 8.

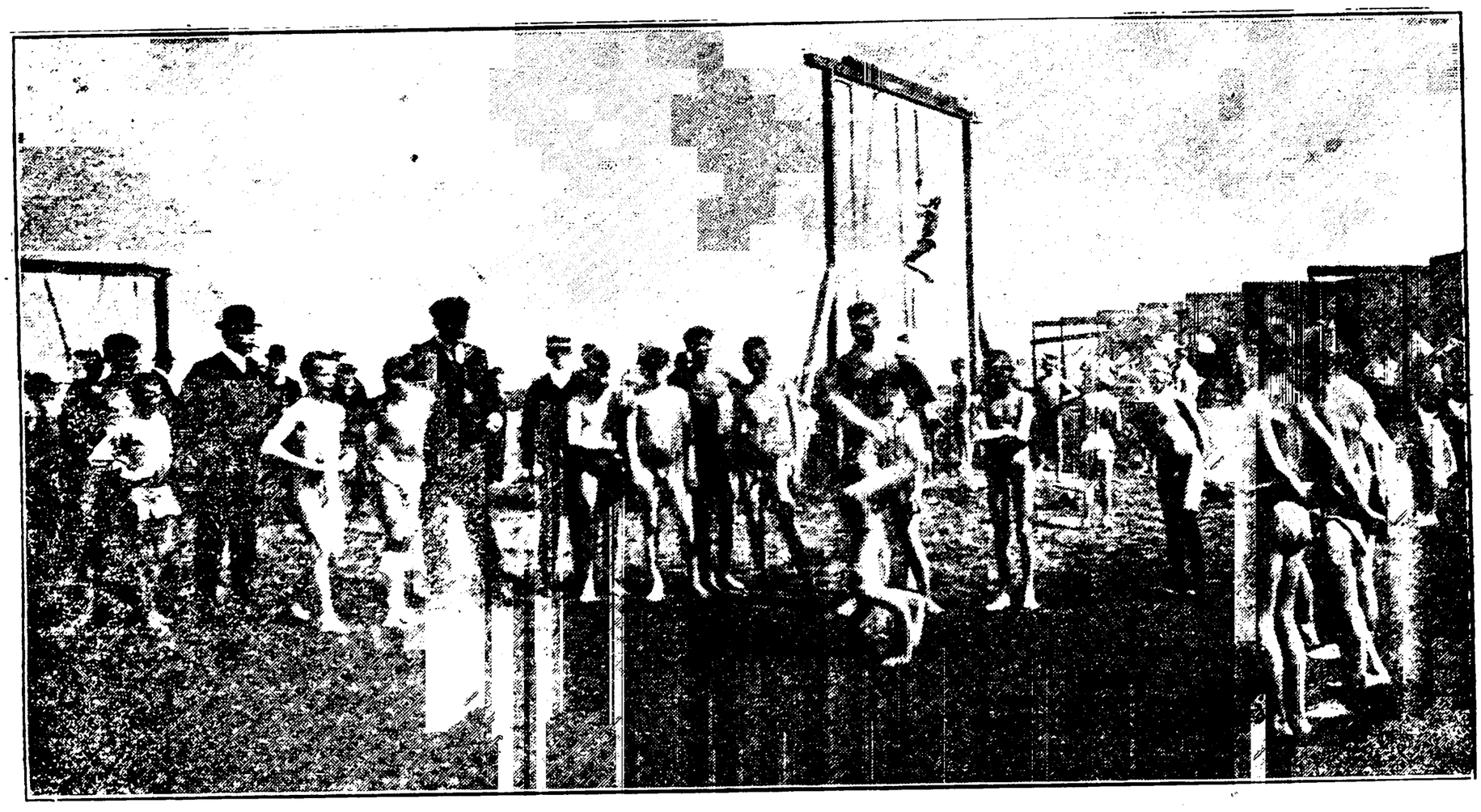
Almindelige Bemærkninger. Da Hudgnidningsøvelserne (Frotteringerne), foruden at give en fuldstændig Bearbejdelse af Legemets hele Hudflade, indeholder en Mængde Arm-, Krop- og Benmuskeløvelser samt Aandedrætsøvelser, kan de — idet de saaledes danner et samlet Hele — med Fordel anvendes i det daglige Liv efter Badet eller om Aftenen, før man gaar i Seng. Er man i det hele taget bleven forkommen — det være sig efter en lang Svømmetur eller under et køligt og langvarigt Luftbad — gives der intet bedre Middel til atter at komme i Vigueur, end de her beskrevne Frotteringsøvelser.

Alt medens »Mit System« gik sin Sejrsgang Landet over og mægtig bidrog til at aabne Befolkningens Blik for Hygiejnens simple og letfattelige Love, blev man Vidne til, at Livet paa vore Badeanstalter gradvis skiftede Karakter. Fra tidligere kun at have været Omklædningsstedet for Svømme- og Badegæster, blev Anstaltens sparsomt tilmaalte Plads nu i stigende Grad udnyttet til Friluftsgymnastik, til Sol- og Luftbad. Under disse Forhold modnedes hos mig Tanken om at skabe Hovedstaden et Sted, hvor Friluftsgymnastik og Idræt kunde øves i Forbindelse med Sol-, Luft- og Strandbad under friere og gunstigere Forhold end paa Badeanstalternes indskrænkede Broer og Platforme.

I Vinteren 1906—07 lykkedes det mig med Støtte fra forskellig Side at føre disse Idéer ud i Livet; og den 5. Maj 1907 aabnedes *Københavns Friluftsgymnasium* paa en af Magistraten lejet ca. 1 Td. Land stor Grund ved Svanemøllebugten. Som bekendt var Sæsonen 1907 ikke Friluftslivet gunstig. Selvfølgelig var Besøget størst de faa

Dage, Solen var fremme, og da rørte der sig paa det store Terræn det muntreste Friluftsliv; alle Solbænke og Liggepladser var da besatte, hvert Gymnastikapparat optaget, Boldspillerne i fuld Aktivitet med Fodbold, Haandbold eller Tennis, Atleterne brødes eller baksede med de svære Vægte, kort sagt, enhver søgte i den friske Luft at faa en sund og fornøjelig Motion og derpaa et kølende Bad i Sundets klare Bølger.

Foruden flere mindre halvt-private Konkurrencer samt Opvisninger i »Mit System« m. v., afholdtes i Sæsonens Løb en Tennisturnering og 3 Svømmekonkurrencer, der alle fik god Tilslutning, skønt denne Idræts Koryfæer omtrent afholdt sig fra al Deltagelse. Endelig af-



Fra Københavns Friluftsgymnasium.

holdtes som Led i Gymnasiets Bestræbelser for at vække Interesse for en Reform af vor officielle Gymnastik en Opvisning i »Nøgen-Gymnastik« for Deltagerne i »Danmarks Lærerforenings 6. almindelige Skolemøde«; denne, der fandt Sted den 6. August, vakte megen Interesse hos de tilstedeværende 3—400 Skolemænd. I Sommeren 1908 aabnede Badeanstalten »Helgoland« i ret Forstaaelse af Tidens Krav en Friluft-Idrætsplads under Ledelse af Gymnastiklærer REITER. Mærkeligt forøvrigt, at ikke flere af vore Badeanstalter har taget Idéen op, men forhaabentlig kommer de snart med! Af Sommerens idrætslige Begivenheder skal her kun nævnes, at »Dansk Atlet-Forbund« afholdt Udtagelseskonkurrence for Brydere til Kampene ved de olympiske Lege i London samt Konkurrence for smuk Legemsbygning paa Friluftsgymnasiet. En af »Dansk Gymnastik Forbund«s Foreninger har haft megen Fornøjelse af i Sommermaanederne at forlægge de ugentlige Øvelsestimer fra den indelukkede Sal til Gymnasiets aabne Gymnastikplads; og man maa haabe,

at det her givne Eksempel vil virke til Efterfølgelse for vore øvrige Gymnastik- og Idrætsforeninger.

Hvor snart eller hvor sent Friluftskulturen vil trænge igennem her hjemme er ikke godt at vide, thi som alt nyt maa ogsaa denne Bevægelse kæmpe mod megen Fordom og taabelig Overlevering.

Regler for den rette Brug af Sol- og Luftbade.

1) *Luftbad* kan af *sunde* Mennesker tages under enhver Temperatur, selv i koldt, fugtigt og blæsende Vejr.

2) Jo koldere Vejret er, jo kortere maa — særlig for Begyndere — Luftbadets Varighed være, og jo ivrigere maa man holde sig i Bevægelse; at fryse maa man under ingen Omstændigheder udsætte sig for. (Frottering er et særlig godt Middel mod Kuldefornemmelser.)

3) Har man let ved at blive forkølet, bør man helst begynde Luftbadet i varmt Vejr og da de første Gange kun delvis udsætte sig for Vejrets Indflydelse, indtil man er tilstrækkelig hærdet mod Luftpaavirkningen.

4) *I fugtigt Vejr* maa Luftbadet for Begyndere — saavel som for Folk, der har Disposition for Nyrelidelser — kun være af ganske kort Varighed, og Vedkommende bør da altid være forsynet med Fodbeklædning (Sandaler). Langvarigt Regnbad virker (paa Nervøse) ophidsende paa Nervesystemet.

5) *I klart Solskin* bør Ophold i Sol veksle med Skygge, ligeledes bør man (i Solen) forandre Stilling mindst hvert 10. Minut, saa at hele Legemet kan blive ligelig beskinnet.

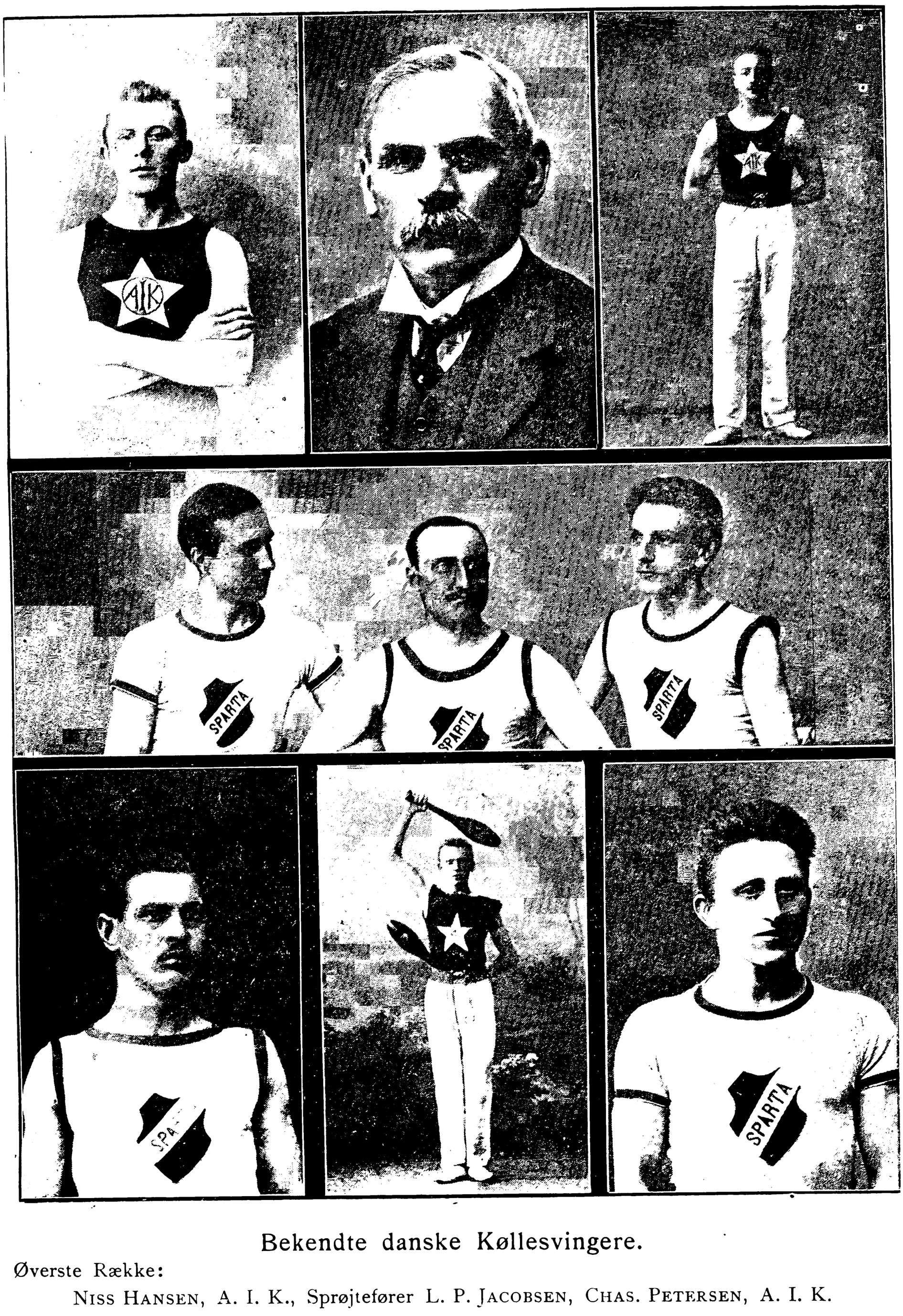
6) Begyndere, der — uvante med Solbad — straks fra første Færd udsætter sig i længere Tid for Solens Paavirkning, risikerer let at faa Solbrand (d. e. Huden bliver rød, skaller af, og Vedkommende faar maaske lidt Feber); hellere maa man — ved daglig at udstrække Badets Varighed — sukcessivt vænne sig til Solens og Luftens Paavirkning. Er Huden først bleven brunlig-broncefarvet, kan man i ubegrænset Tid nyde Solbadets velgørende Indflydelse. *Langvarig uvirksom Stilleliggen i Solskin er skadelig, det gør døsig og nervøs.* Begyndere, der har Anlæg til Hovedpine, bør i Førstningen bære en let Hovedbedækning (Straahat, Turban, Tørklæde e. l.).

Solbadets Varighed bør for Begyndere, Nervøse og Svage ikke udstrækkes længere end til vedkommende er kommen i let Sved.

7) Sol- og Luftbadets Nytte er desto større, jo mere planmæssig Legemsbevægelse veksler med Hvile, Lys og Varme med Skygge og Afkøling, alt afpasset efter vedkommendes individuelle Anlæg,

8) *Den bedste Maalestok for, at Sol- og Luftbadet udnyttes paa rette Maade, er et forøget Velbefindende, saavel legemligt som sjæleligt.*





Bekendte danske Køllesvingere.

Øverste Række:

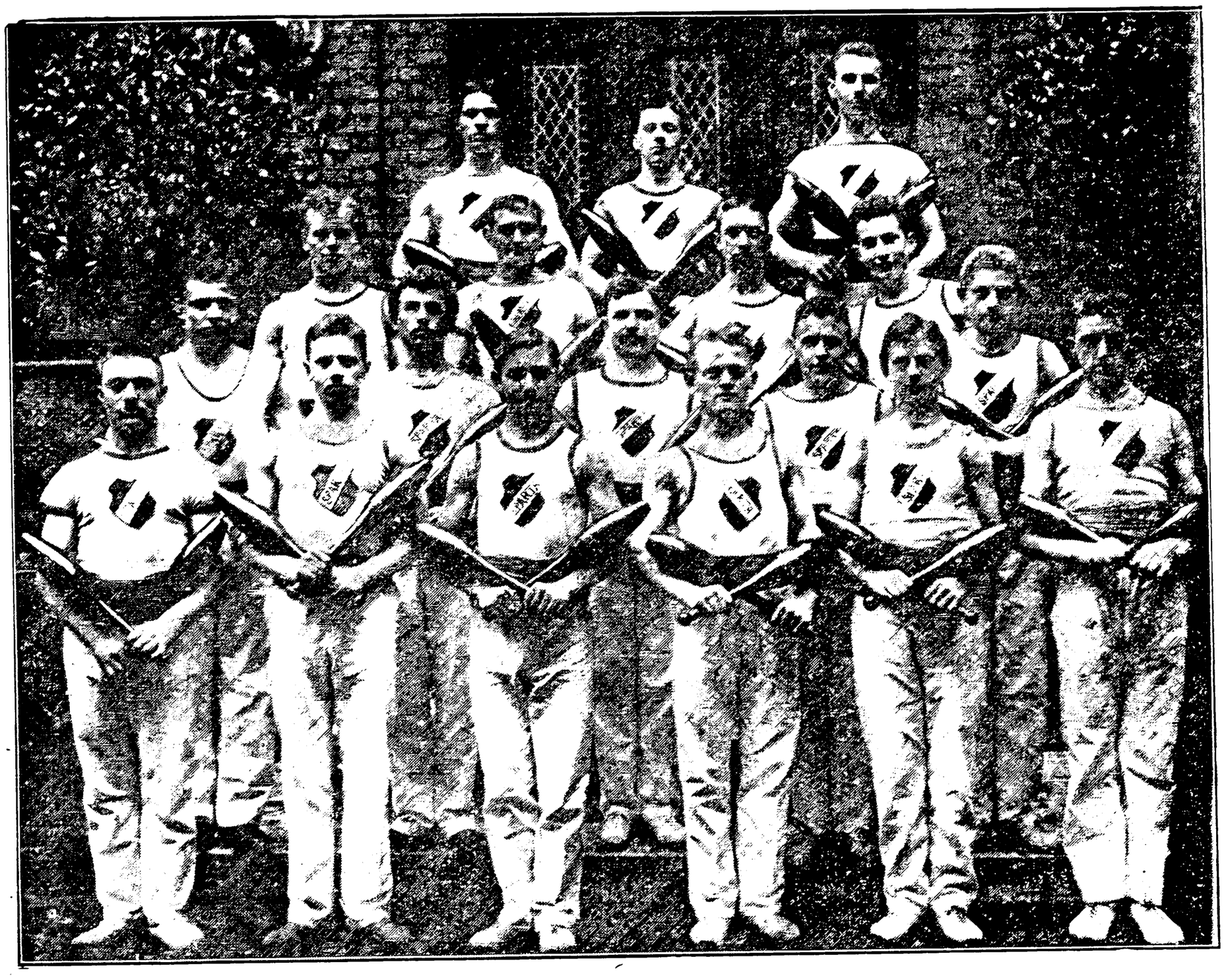
NISS HANSEN, A. I. K., Sprøjtefører L. P. JACOBSEN, CHAS. PETERSEN, A. I. K.

Mellemste Række: Tre Danmarksmestre:

CH. E. KRØLL, »Sparta« (1902), HJALMAR NEDAHL, »Sparta« (1903—06),
HENRY THODE, »Sparta« (1907—08).

Nederste Række:

WALD. STRACK, »Sparta«, KARL JOHANSEN, A. I. K., HERMANN NAUMANN, »Sparta«.



Idrætsforeningen »Sparta«s Køllesvingerhold 1905.

KØLLESVING.

VED

CHARLES E. KRØLL.

Indledning.

KØLLESVING antages som oftest for at være en moderne Idræt — et Udslag af Englændernes og Amerikanernes Lyst til at finde nye Methoder for Udvikling af Legemet, — men dette er ikke Tilfældet. Køllesving er en meget gammel Legemsøvelse, hvis Oprindelse maa søges i Indien og Persien. De romerske Gladiatorer brugte Øvelser med Køller som en Del af deres Træning.

I Begyndelsen af forrige Aarhundrede bragte de engelske Kolonialtropper disse indiske Kølleøvelser til England, hvor de vandt vid Udbredelse. Herfra eksporteredes de hurtigt til Amerika, som nu maa siges at være det Sted, hvor denne Idræt dyrkes mest. Den er Led i

Soldaternes Uddannelse, ligesom den i vid Udstrækning benyttes som Hjemmegymnastik. Mange amerikanske »System«-Forfattere anbefaler Køllesving paa det varmeste — en enkelt drister sig oven i Købet til at paastaa, at et Hjem ikke er komplet udstyret, naar det ikke ejer mindst eet Par Køller.

Vore sydlige Naboer indførte Køllesving omkring Aar 1850, og med Tyskernes sædvanlige Grundighed dyrkes Køllesving nu i mange »Turn-Vereins«, der ofte møder med Hold paa flere Hundrede Deltagere. Der findes ogsaa et stort Antal tyske Lærebøger, der uhyre videnskabeligt og grundigt behandler disse Øvelser.

Til os kom Sporten for ca. 15 Aar siden fra Amerika med den bekendte Sprøjtefører L. P. JACOBSEN, som indførte den i den af ham stiftede »Arbejdernes Idrætsklub«. Nogle Aar senere fremstod Idrætsforeningen »Sparta«, som med størst Interesse har dyrket Køllesving. Disse to Foreninger har stadig været ene om Budet — nu og da er der dukket en Mand frem i andre Klubber; men det har været Døgnfluer uden Betydning.

I »Arbejdernes Idrætsklub« var KARL JOHANSEN de første Aars bedste Køllesvinger og har givet denne Forenings Methode sit Præg: Smukke Kombinationer, men en vis Ligegyldighed for Holdning og Akkuratesse. I »Sparta« førte den kendte Bokser og Løber HERMANN NAUMANN an, og her lagdes der mere Vægt paa Holdning og strengt gennemført Stil over Øvelserne.

I 1902 mødtes disse to Klubber ved det første danske Mesterskab i Køllesving. »Sparta« besatte de to første Pladser ved CH. E. KRØLL og WALD. STRACK (dansk og bøhmisk Mester i Kapgang 1901—02), medens A. I. K. tog de næste ved HJALMAR NEDAHL og KARL JOHANSEN, der saaledes blev slaaet af sin Elev.

Det var dog klart, at den unge NEDAHL var »the coming man«. Hans Præstation var udmærket, men Stil og Holdning lod endnu meget tilbage at ønske. Næste Aar, da forrige Aars Sejrherre ved Rejse var forhindret i at deltage, vandt han en stor Sejr med sin Klubkammerat, den kendte Marathonløber NISS HANSEN som Nr. 2. Endnu var NEDAHL ikke den fuldendte Svinger, man vil erindre fra de senere Aar; men efter at være traadt ind i »Sparta« fik hans smukke Sving og Kombinationer mere Akkuratesse og hans Skikkelse mere Holdning, og i 1905 og 1906 kunde han med sikker Overlegenhed hævde sin Mestertitel, begge Gange med CHARLES PETERSEN, A. I. K., som Nr. 2. I 1907 deltog NEDAHL ikke, men overlod Forsvaret af »Sparta«s Farver til sin Elev, den flinke Løber HENRY THODE, som sikkert hævdede Stillingen, medens CHARLES PETERSEN for tredie Gang tog Andenpladsen, og 1908 vandt THODE atter med AXEL JENSEN som Nr. 2.

Foruden disse Enkeltmandsdygtigheder uddannedes i begge Foreninger Hold i Køllesving. Allerede i 1900 mønstrede »Sparta« et 10-Mandshold — senere hen har denne Forening kunnet møde med indtil 25 Køllesvingere ved sine Præsentationer.

Amerika er og bliver dog Køllesvingernes Eldorado, og herfra stammer ogsaa Verdens bedste Svinger, TOM W. BURROWS. Denne er tillige Mester i Udholdenheds-Sving og har drevet det til i en saadan Konkurrence at svinge med Køller i over 60 Timer. I een Time svingede han ved en Konkurrence i Kapstaden 1,193 forskellige Sving og Kombinationer, og udførte ialt 10,384 Omdrejninger. Det maa dog hertil bemærkes, at TOM BURROWS er Professional og tjener ved sin Sport store Penge i Amerika, Australien og Sydafrika.



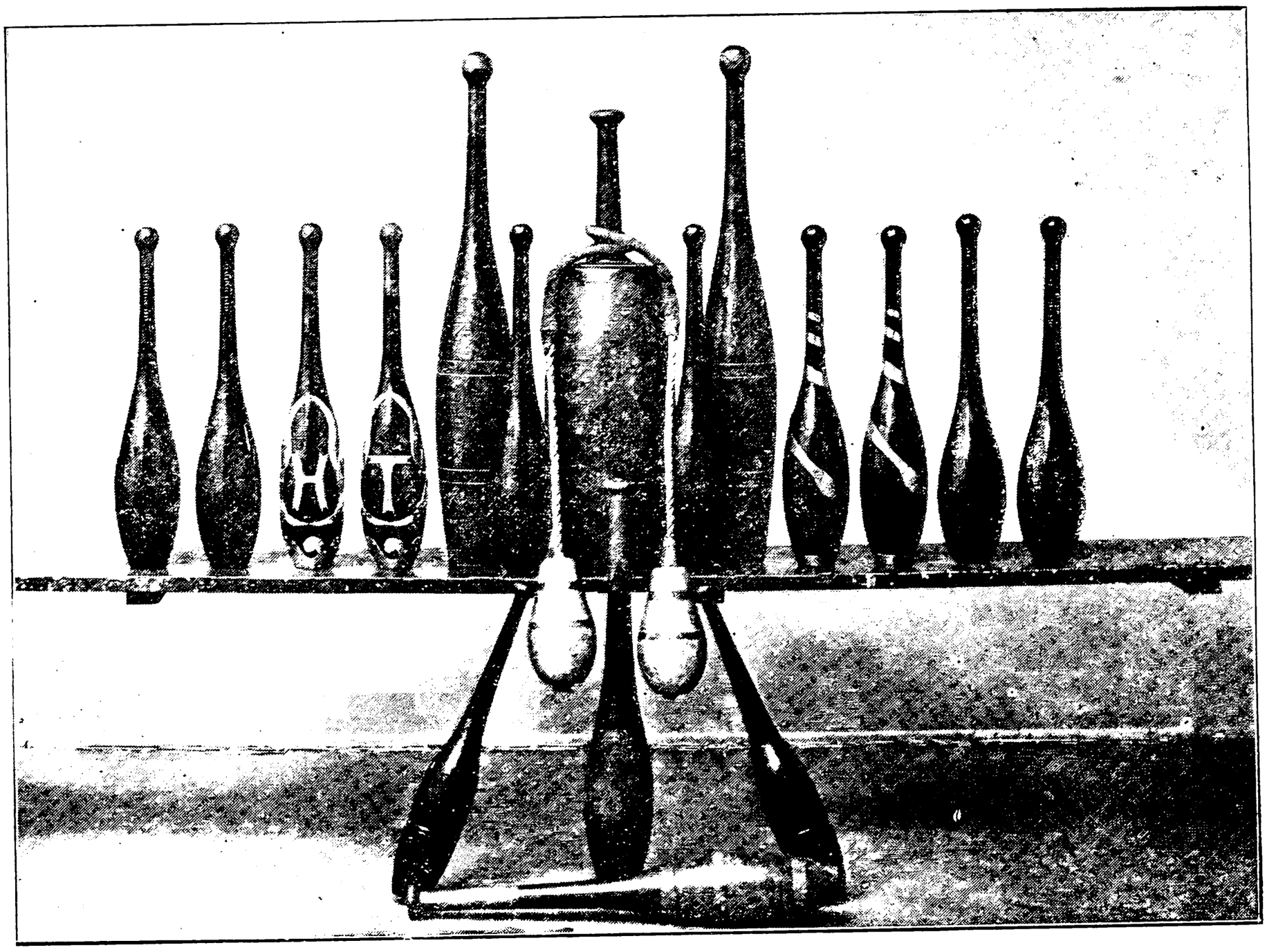
Sprøjtefører L. P. JACOBSEN svinger med sine »Bolas«.

I Tidernes Løb er der kommet mange Variationer af Køllesving, — »elektriske Sving« — »Bolas« (et Lod med en Snor), Dobbeltkøller o. s. v. — alt beregnet paa at gøre Effekt; men som Legemsøvelser naar disse Afvigelser ikke de egentlige Køllesving.

Køllesving dyrkes her hjemme hovedsageligt af Mænd, medens det i Tyskland, England og Amerika er en meget yndet Legemsøvelse for Kvinder. I den engelske Kvindegymnastik — Calistenics — spiller Kølleøvelser en meget stor Rolle, og da Calistenics i de sidste Aar synes at blive moderne her hjemme, vil Køllesving sikkert snart blive annekteret af Kvinderne som en af de smukkeste og for dem bedst egnede Legemsøvelser.

Det kan ogsaa anbefales Dyrkere af andre Idrætsgrene at beskæftige sig med Køllesving, — navnlig vil Fægtere, Boksere, Tennisspillere og Roere ved Hjælp af Køllesving kunne erhverve sig de kraftige, smidige Haandled, som fordres ved Udøvelsen af deres specielle Idræt.

Køllerne. I omstaaende Billede vises forskellige Køller, hvis Vægt varierer fra $^1/_2$—10 Kilogram. Den store Klods i Midten egner sig selvfølgelig ikke til Fremvisning af elegante Sving, men er en af Sprøjteføre JACOBSENS mange Kuriositeter — almindelige Dødelige klarer sig med mindre.



Forskellige Køller.

For Begyndere gælder det fremfor alt om ikke at have for tunge Køller under Indøvelsen af Svingene. For Mænd kan man sætte en Vægt af 500—800 Gram — for Kvinder og Børn 3—500. Køllerne maa ogsaa være af begrænset Længde, saa at de ved at holdes langs den udstrakte Arm kan gaa fri af Kroppen. For Mænd vil en Længde paa 55—60 Centimeter være passende — for Kvinder og Børn kan den sættes til 45—50 Centimeter. Selvfølgelig har man — hvad Billedet jo ogsaa viser — længere og tungere Køller; men disse egner sig ikke til Udførelsen af smukke Sving og Kombinationer — dog kan det ved Træning til Konkurrencer eller Opvisninger være udmærket nu og da at svinge med dem for at øge Udholdenheden.

Køllernes Form er nærmest som en meget slank Champagneflaske. Vægten er samlet i den nederste, tykke Del — Tyngdepunktet ligger i en Afstand fra Knappen lig ca. $^2/_3$ af Køllens Længde. Vil man have tunge Køller uden at gøre dem altfor uformelige, kan man have Bly i Køllernes nederste Del; men der maa anvendes megen Omhu ved Indsætningen, da Vægtfordelingen ellers bliver uheldig. Det er bedre at anvende en tungere Træsort. Omvendt kan man skaffe sig lette og dog smukt og fyldigt formede Køller ved at gøre dem hule.

Køllen ender foroven i en Knap, der helst maa gøres kuglerund. Dens Størrelse afpasses efter Ejerens Haand — dens Diameter vil saa-

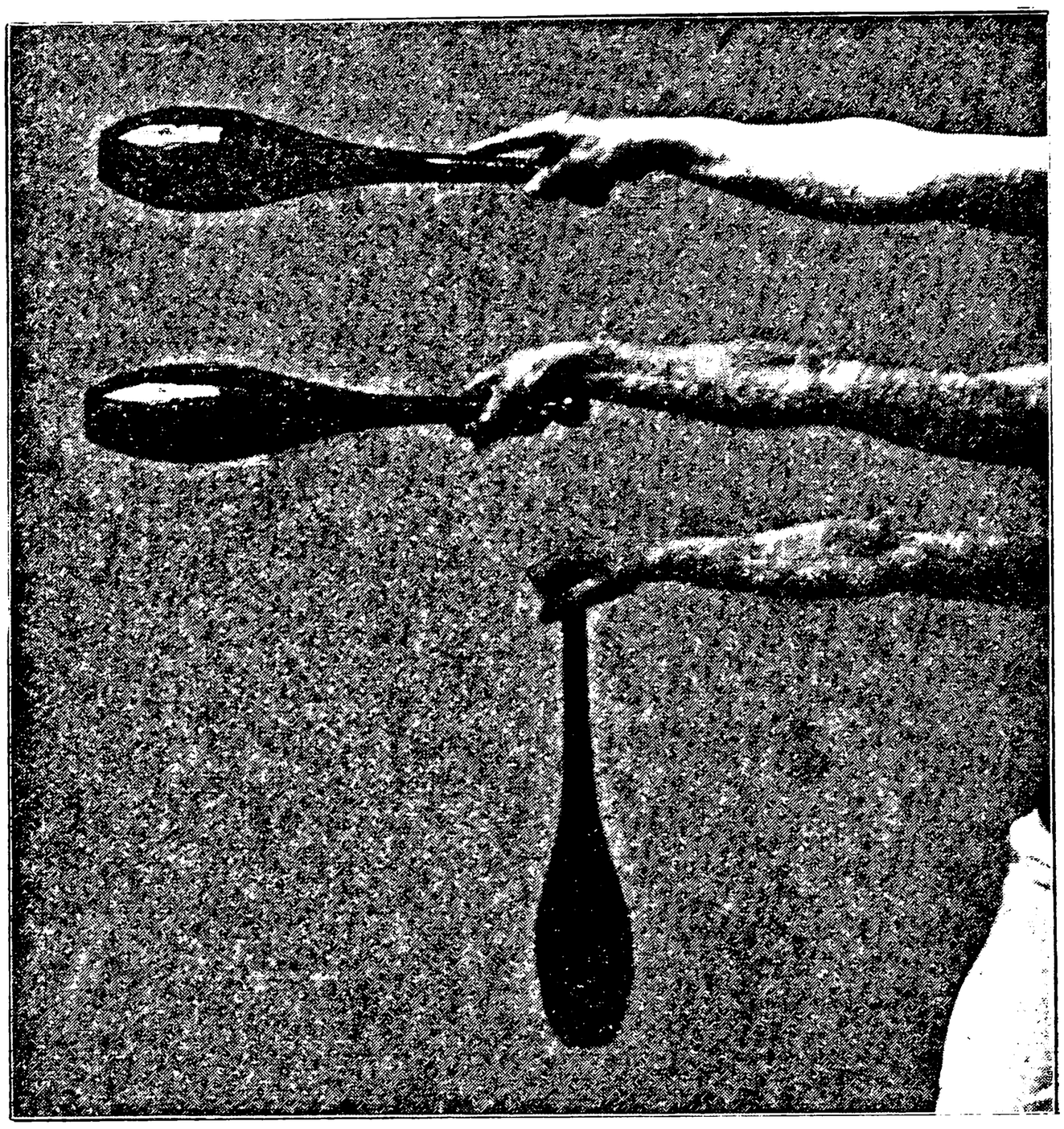
ledes komme til at variere mellem 25—45 Millimeter. Skaftet under Knappen gives en Diameter af 15—25 Millimeter — Overgangen mellem dem udføres med en Runding. Det er hensigtsmæssigt at forsyne Skaftet med nogle fine, neddrejede Riller paa de øverste 10 Centimeter, ved hvilken Foranstaltning Haanden forhindres i at glide under Udførelsen af Svingene. Køllerne poleres, bejtses eller lakeres, og man kan udsmykke dem paa forskellig Vis med Sølvbeslag og lignende. Til Øvelse — navnlig for Begyndere — maa det anbefales at bruge et Par tarvelig udstyrede Køller, da man ved Forsøg paa nye Sving og Kombinationer ofte slaar Køllerne sammen eller taber dem — det sidste maa man fra første Færd omhyggeligt undgaa — det kan let gaa for meget ud over Omgivelserne. Almindelige Øvelseskøller vil enhver Drejer kunne udføre for en Pris af $1\,^1/_2$—3 Kroner pr. Par.

Stillingen. Grebet paa Køllerne. *Køllesving er Gymnastik* — dette Begreb maa staa klart for Begynderen. Under Øvelserne maa man indtage den gymnastiske Retstilling med det bekendte Løsen: Maven ind — Brystet frem! Hælene holdes tæt sammensluttede, idet Fødderne danner en Vinkel paa omtrent 70° med hinanden. Man læner sig lidt forover, saa Legemets Vægt fortrinsvis hviler paa Fodballerne.

Nogle almindelige Begynderfejl, der let bider sig fast, er en grim Hæven af Skuldrene, fremstrakt, sænket Hoved — som var man bange for at slaa sig med Køllen i Nakken — let bøjede Knæ og fremskudt



To Begyndelsesstillinger.



Forskellige Greb paa Køllen.

Underliv — Fejl, man fra første Færd maa undgaa paa det omhyggeligste. Har man ingen Lærer, som kan paatale slige Usømmeligheder mod den smukke Holdnings Love, kan det tilraades at øve sig foran et Spejl.

Før man begynder at svinge — her er nærmest tænkt paa Opvisninger — indtager man Retstillingen og »præsenterer Køller«. Man kan holde Køllerne paa forskellige Maader — Tyskerne foretrækker Stillingen til-

højre, som vist paa Billedet paa foregaaende Side — Englænderne den til venstre, medens Amerikanerne holder Hænderne i Højde med Skuldrene.

Det er af stor Vigtighed at holde rigtigt paa Køllerne, og man er under Svingenes Udførelse ofte nødsaget til at forandre Grebet. Til Sving med strakt Arm (i det følgende benævnt »*Armsving*«) benyttes det Greb, der er vist øverst paa ovenstaaende Billede. Ved at holde Pegefingeren langs Skaftet styrer man Køllen i Armsvinget, saa den ikke falder bagover, men holdes i Legemets Plan. Skal man derimod udføre et Sving med Haandleddet (i det følgende benævnt »*Sving*«), holder man med fuld Haand om Køllen, som vist i det mellemste Greb paa Billedet. Er Haandleddet ikke saa bevægeligt, at man kan udføre det paagældende Sving, maa man anvende det nederst paa Billedet viste Greb, hvorved Køllen ruller i Haanden og svinges rundt ved den i Køllen under Armsvinget opsamlede Bevægelsesenergi. Under Udførelsen af de forskellige Sving maa man saaledes stadig variere Grebet paa Køllen; men dette vil efter kort Tids Øvelse falde ganske naturligt.

Iøvrigt vil Eleven efterhaanden selv finde de for vedkommende bedst egnede Greb til Udførelse af de forskellige Sving — som i alle Idrætter er Metodernes Udførelse individuel. De her opstillede Regler er normale — Afvigelserne fra dem vil kun være smaa.

De elementære Sving. *Almindelige Regler.* Armene og Køllerne skal under Svingene beskrive *plane* Kurver, der tilnærmelsesvis skal være Cirkler. Man kan svinge i lodrette Planer parallele med *Krop-Planet* (et lodret Plan, der lagt gennem Legemet deler dette i en forreste og bageste Halvdel) foran og bag Legemet, i Planer vinkelrette paa Krop-Planet paa hver Side af Legemet og i Diagonal-Planer, der danner Vinkler paa 45^0 med Krop-Planet (se vedføjede Tegning). Desuden kan man udføre Sving i vandrette Planer.

Køllesving er dels *Armsving,* der udføres med Køllerne som Forlængelser af de strakte Arme, dels *Sving,* som foretages ved Bøjning af Armene, af Haandleddet eller begge Dele i Forening.

Under Udførelsen maa man holde Køllerne i det Plan, Svingene

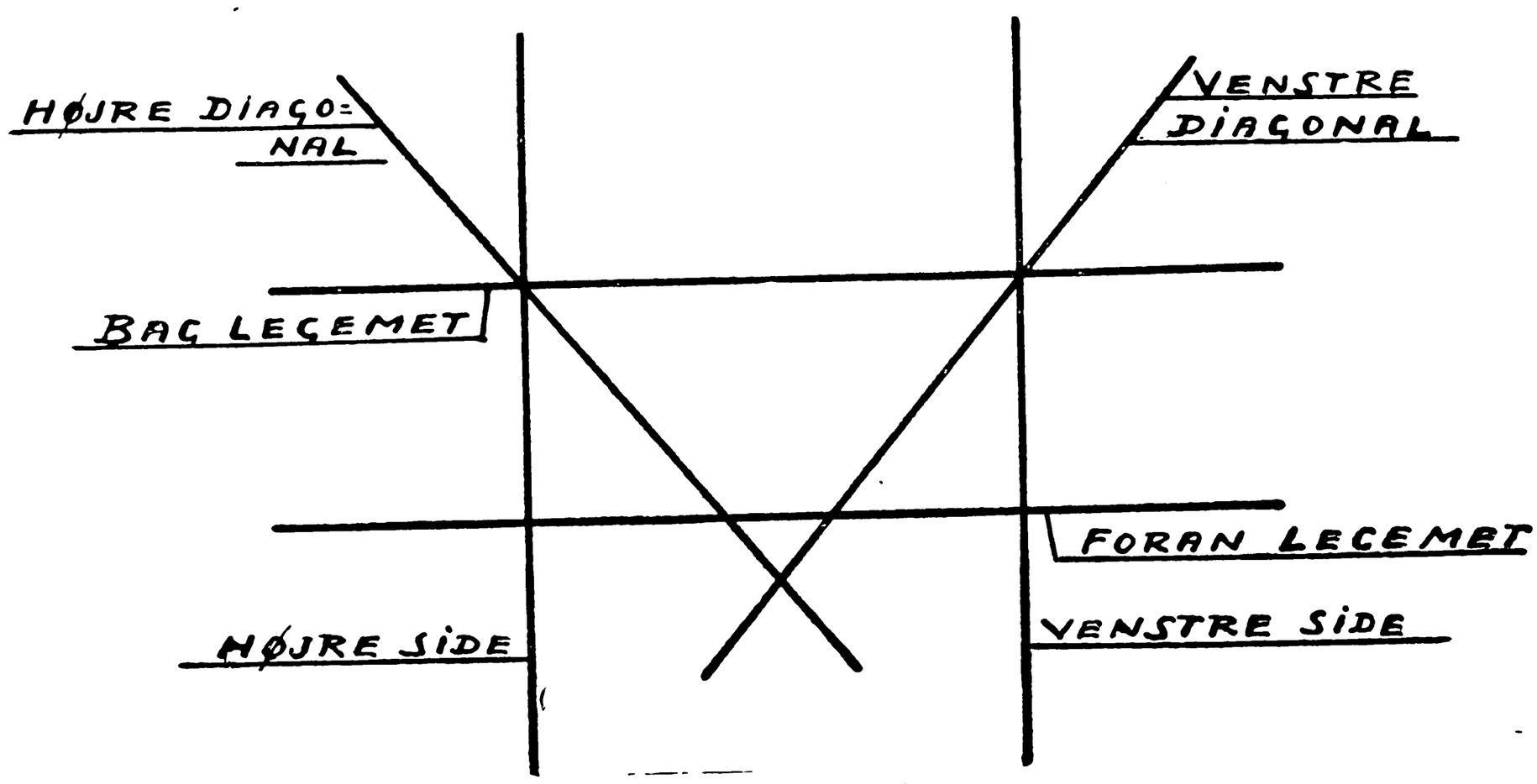


Diagram over Svingplanerne.

skal udføres i. Ved Armsvinget maa man fra Øvelsernes første Begyndelse have Opmærksomheden henvendt paa, at Køllen er en direkte Forlængelse af Armen, og at denne holdes i Svingenes Plan. En almindelig Fejl er, at Køllen — under Sving med begge Hænder er det i Almindelighed den venstre — falder bagover, og at Armene i den lodrette Stilling holdes for meget fremover, medens de i de vandrette Sidestillinger holdes bagud, hvilket i Køllesvingsproget kaldes at »snyde« med Køllerne. Paa Billedet næste Side vises en rigtig og en fejlagtig Udførelse af et Armsving. Man bemærker her, at den rette Udførelse lettes ved det korrekte Greb paa Køllen — Pegefingeren langs Skaftet.

Størst Betydning har Svingene parallelle med Krop-Planet. De kan udføres i to Retninger — som *Inder- og Ydersving.* I Indersving bevæges Køllen *ind mod* Hovedet — i Ydersving *ud fra* Hovedet. I Side- og Diagonalsving kan den samme Definition bruges om Sving, der gaar henholdsvis *fremefter* og *bagud fra* Hovedet.



Rigtig og fejlagtig Udførelse af Armsving.

De elementære Sving vil i det efterfølgende blive viste og forklarede for højre Haands Vedkommende; men Eleven maa lære at udføre Svingene korrekt med begge Hænder. Uden at have fuldt Herredømme med hver Haand over Køllerne i Svingene vil det være vanskeligt senere at udføre de forskellige Sving med begge Hænder (se Side 88).

Viser et Sving sig vanskeligt at udføre, lægger man Køllen og forsøger uden denne at lære Armens og Haandens rette Bevægelse, hvorefter man igen forsøger med Køllen. Taalmodighed maa der ofte til for at lære Køllesving; men »driller« et Sving altfor meget, ophører man nogen Tid med at øve dette — og se, en Dag vil det ved et nyt Forsøg lykkes. Man gør bedst i altid at udføre Armsving før det egentlige Sving, idet Køllen ved Armsvinget faar Fart, hvilket betydelig letter Svingets Udførelse.

I Tegningerne er *Armsvingene* vist ved fuldt optrukne Linier — *Svingene* ved punkterede Linier.

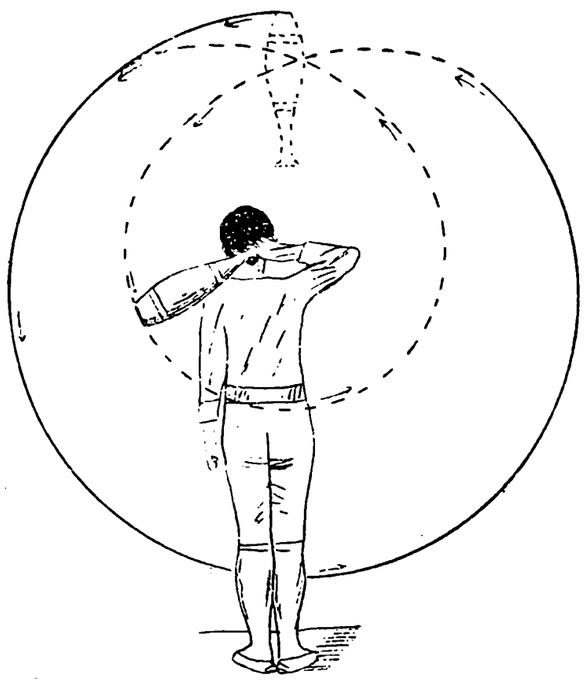


Fig. 1.

Indersving bag Hovedet.

Fra den lodrette Udgangsstilling udføres et Inder-Armsving. Idet Armen omtrent har naaet den lodrette Stilling, bøjes den, og Køllen trækkes ind bag Hovedet, svinges ned bag den modsatte Skulder, forbi Ryggen og igen op til Udgangsstillingen, hvorfra det nye Armsving med paafølgende Forsøg foretages.

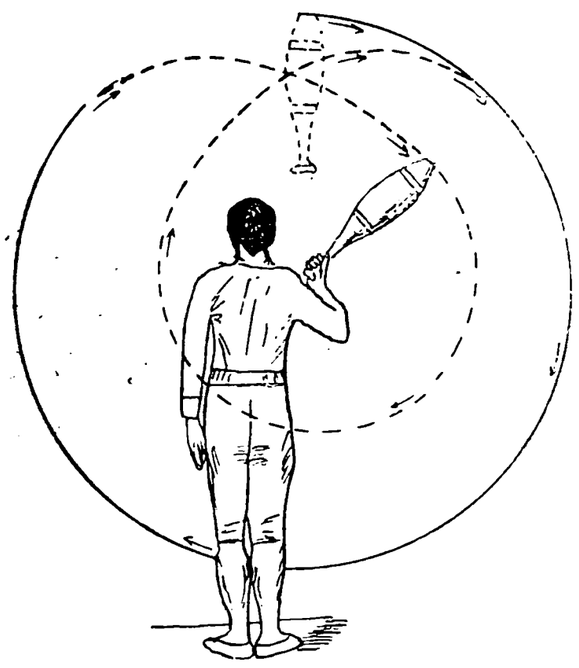


Fig. 2.

Ydersving bag Hovedet.

Naar Køllen i Yder-Armsvinget har naaet den lodrette Stilling, bøjes Armen, idet man lader Køllen falde udefter. Med den bøjede Arm og Haandleddet svinges Køllen bag Skuldrene op til Udgangsstillingen.

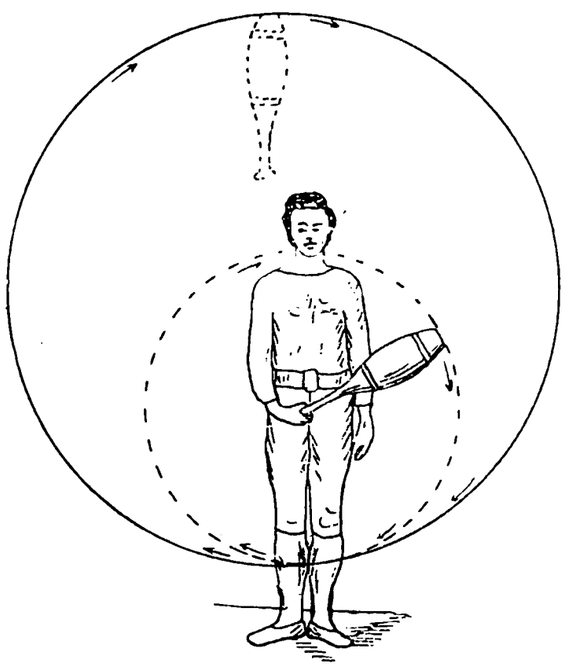


Fig. 3.

Lavt Indersving foran Legemet.

Man starter som sædvanlig med et Armsving. Idet Armen og Køllen er i den nederste lodrette Stilling, holdes Armen fast ind til Siden, og Køllen svinges rundt af Haandleddet. Armen maa være fuldstændig strakt og holdes tæt til Legemet.

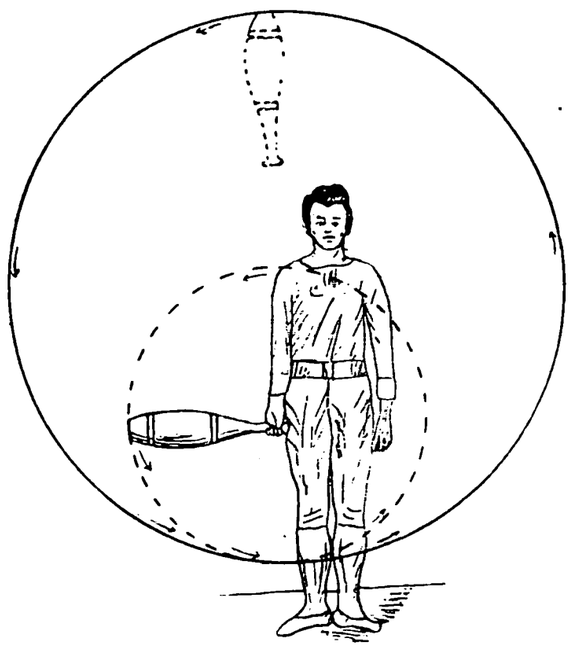


Fig. 4.

Lavt Ydersving foran Legemet.

Udføres paa samme Maade som det foregaaende Sving — blot i modsat Retning.

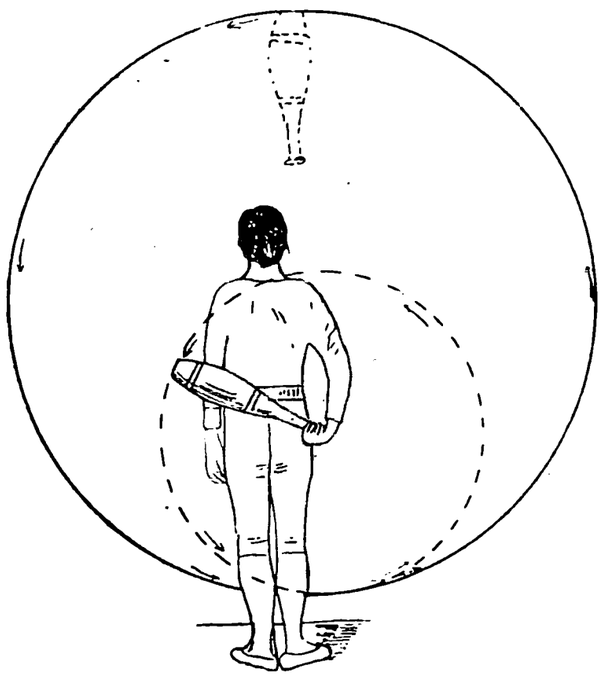


Fig. 5.

Indersving bag Ryggen.

Idet Haanden gaar ned ved Inder-Armsvinget, bøjes Armen, Haanden føres ind til Hoften og Køllen svinges af Haandleddet rundt bag Ryggen. Haanden følger med til Ryggens Midte.

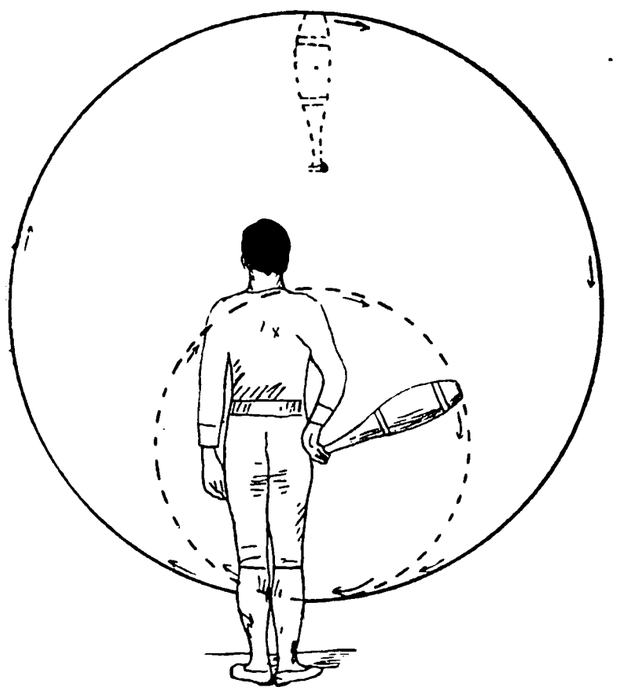


Fig. 6.

Ydersving bag Ryggen.

Udføres som det foregaaende Sving. Er man ikke i Besiddelse af et letbevægeligt Haandled, kan man lade Køllen rulle i Haanden, idet man ved Armsvinget har givet den saa megen Fart, at den kan bære sig selv rundt.

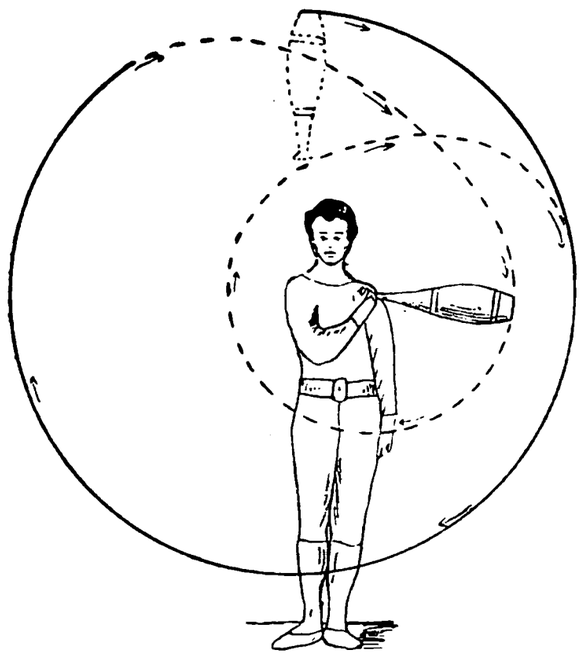


Fig. 7.

Sving foran Brystet.

Ved dette Sving holdes Haanden fast ved den modsatte Skulder, medens Køllen svinges rundt af Haandleddet. Kan udføres baade som Inder- og Ydersving.

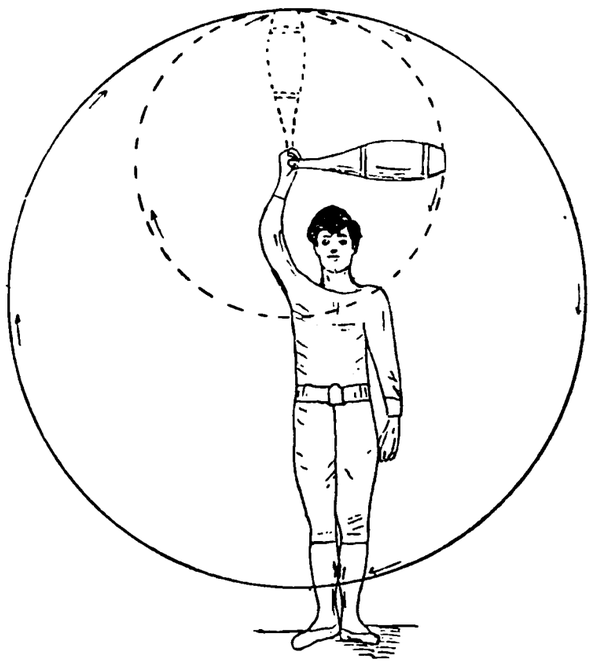


Fig. 8.

Sving over Hovedet.

Naar Køllen under Armsvinget staar lodret, lader man den falde ned, svinger den rundt, til den igen er lodret og fortsætter med Armsving. Er Haandleddet ikke bevægeligt nok, til at Svinget bliver fuldstændigt, kan man lade Køllen rulle i Haanden, idet man sørger for, at den faar Fart ved Armsvinget, saa den kan bære sig selv rundt. Svinget udføres baade som Inder- og Ydersving.

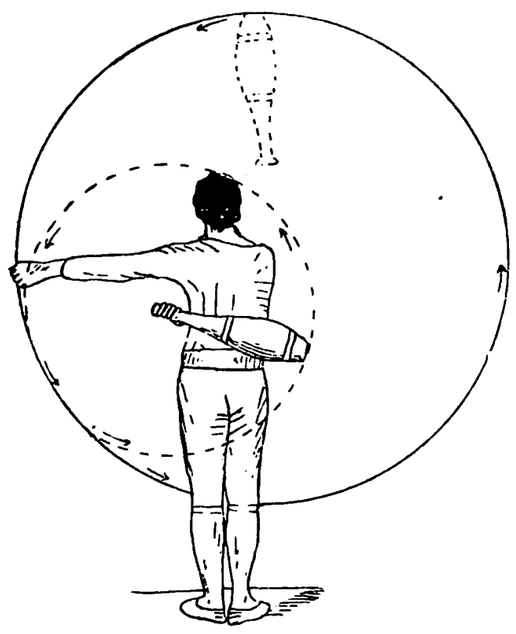


Fig. 9.

Sving under Armen.

Den fri Arm strækkes vandret ud. Efter at Armsvinget er udført, strækkes Armen saa meget som muligt foran Brystet, at Køllen kan beskrive en fuldstændig Cirkel bag Ryggen, idet Haanden er tæt oppe under den fri Arm og Haandleddet stærkt bøjet.

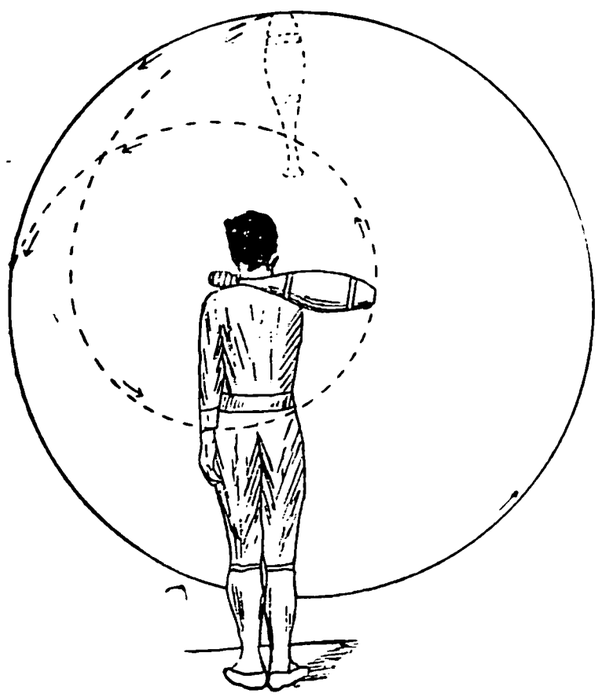


Fig. 10.

Sving over Armen.

Dette Sving udføres i Analogi med det foregaaende. Haandleddet hviler paa den modsatte Skulder, medens Køllen svinges rundt bag Hovedet, der maa holdes godt tilbage.

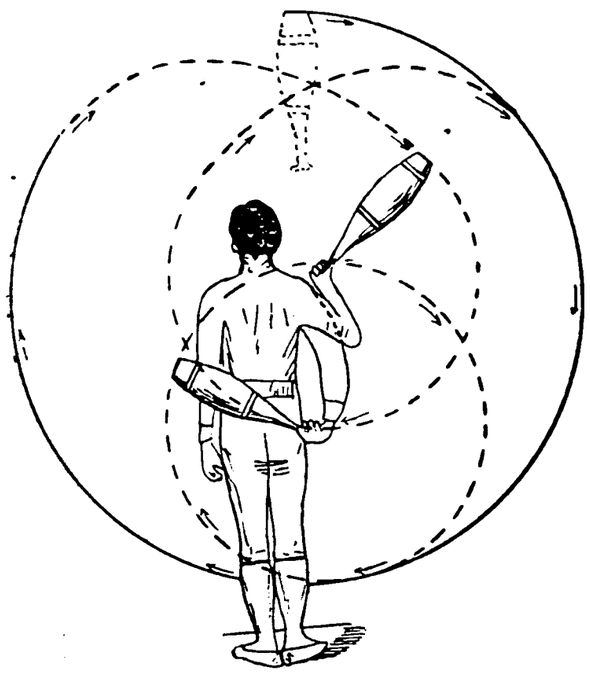


Fig. 11.

Kombination af Sving.

I et Armsving kan man godt udføre flere forskellige Sving. Her er vist Ydersving bag Hovedet (Fig. 2) og Ydersving bag Ryggen (Fig. 6), udførte i fortsat Bevægelse. Armen strækkes efter hvert Sving. Det er tilraadeligt at øve saadanne Kombinationer af de i det foregaaende viste Sving, før man gaar over til Sving med begge Hænder.

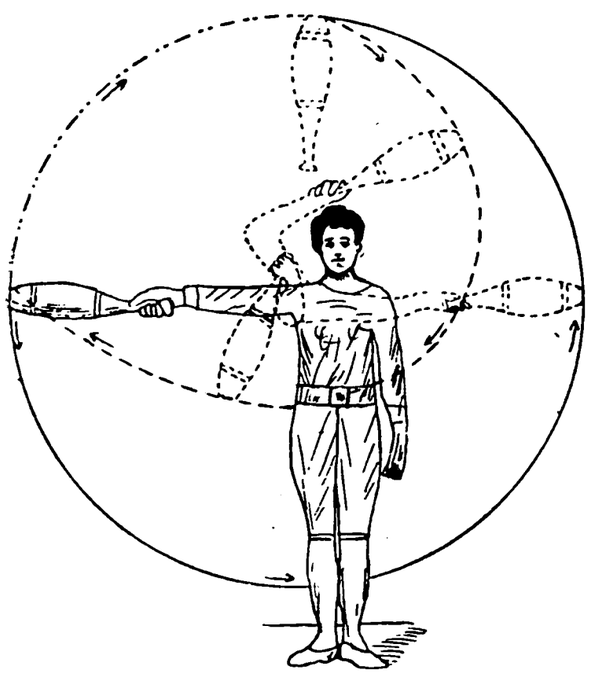


Fig. 12.

Overgangssving.

Dette Sving benyttes, naar man skal skifte fra Inder- til Ydersving eller omvendt. I første Tilfælde begynder man som Indersving bag Hovedet, men i Stedet for at svinge rundt strækker man Armen og Køllen vandret ud og begynder fra denne Stilling et Yder-Armsving, idet Køllen gaar nedefter. Skal der skiftes fra Yder- til Indersving, begynder man som ved Ydersving bag Hovedet, Køllen svinges rundt, til den og Armen er vandret. Herfra begynder Inder-Armsvinget, idet Køllen gaar opefter.

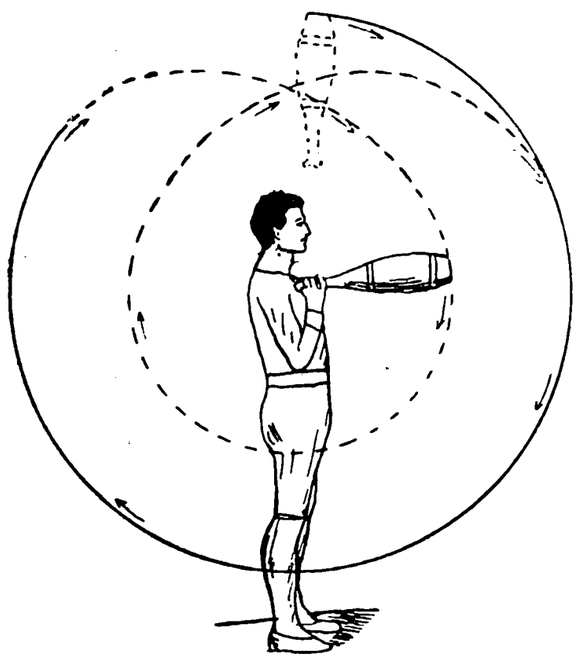


Fig. 13.

Sidesving.

Vi har hidtil beskæftiget os med de Sving, som er parallelle med Krop-Planet. Ved *Sidesving* vinkelret paa Krop-Planet kan man ikke faa saa mange Variationer. I hosstaaende Fig. er vist et Sidesving ved Skulderen. Analogt hermed kan man udføre Sving over Hovedet og ved Hoften, ligesom man kan svinge i begge Retninger. Disse Sving er ret vanskelige at udføre korrekt, idet man maa være meget bevægelig i Skulderleddet, hvis Svingene skal blive blot nogenlunde vinkelrette paa Kroppen.



Fig. 14.

Diagonalsving.

Disse Sving foregaar i Planer, der danner Vinkler paa 45° med Krop-Planet. Man maa udvise stor Akkuratesse ved disse Sving, da de ellers let kan faa Udseendet af daarligt udførte Sving parallelle med Krop-Planet. I hosstaaende Fig. er vist et Underarmssving, og i Analogi hermed kan udføres Overarmssving (se Fig. 10), hvilke Sving bedst egner sig til Udførelse i Diagonalplaner.

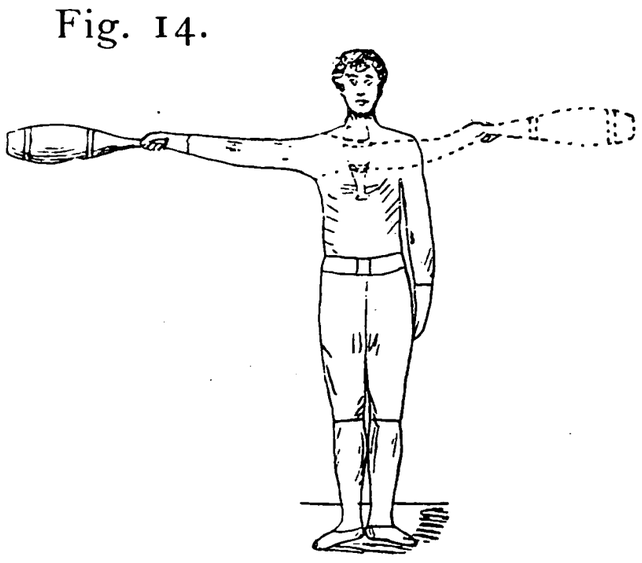


Fig. 15.

Vandrette Sving.

Man kan udføre de vandrette Sving ved efter et lodret Armsving at udføre et vandret Sving med Haandleddet over Hovedet, naar Armen er lodret eller ude ved Siden, naar den er vandret. De kan ogsaa udføres som vist i hosstaaende Fig. Arm og Kølle holdes vandret udstrakt. Ved Ydersving bevæges Armen hen foran Brystet, idet Køllen samtidig beskriver $^3/_4$ Cirkel udefter, indtil Enden af den er under Hagen. Armen gaar videre til den modsatte Side, idet baade den og Køllen holdes vandret. Køllen beskriver igen $^3/_4$ Cirkel, saa den ialt er drejet $1\,^1/_2$ Omgang, medens Armen kun har beskrevet en Halvcirkel. Man svinger tilbage paa samme Maade.

Ved Indersving drejes Køllen ind mod Ansigtet og over til den modsatte Side, idet Armen bevæger sig som før. Her beskriver baade Arm og Kølle en Halvcirkel.

Sving med begge Hænder. Naar Eleven har lært de i det foregaaende omtalte Sving med hver Haand, kommer det store Øjeblik, da han kan gaa over til at svinge samtidigt med begge Hænder. De omtalte elementære Sving vil saa være Grundlaget for et fikst lille Køllesvinger-Program, idet man ved at benytte begge Hænder kan kombinere de lærte Sving paa flere Maader.

Svingene med begge Hænder kan inddeles paa følgende Maade:

Krydsede Sving				*Parallelle Sving*			
samlede		adskilte		samlede		følgende	
Indersving	Ydersving	Indersving	Ydersving	til højre	til venstre	til højre	til venstre

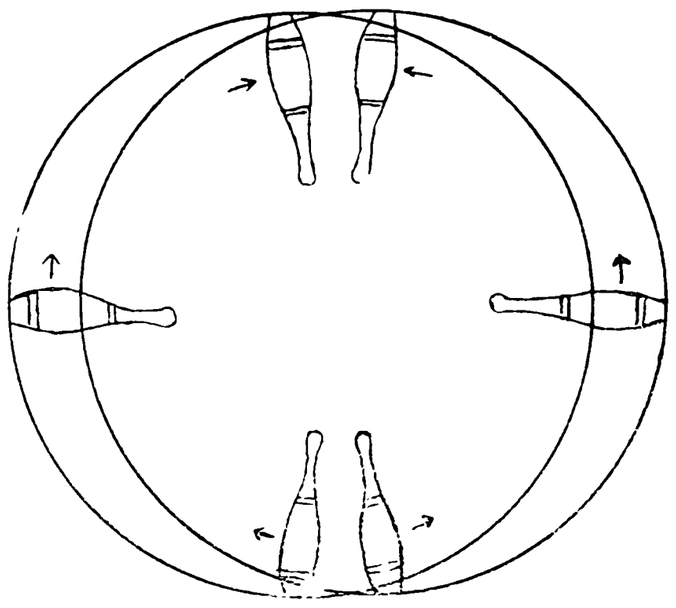


Fig. 16.

Samlede, krydsede Sving.

Begge Hænder udfører samtidigt samme Bevægelse. Ved Indersving krydses Armene foroven og skilles forneden — ved Ydersving krydses de forneden og skilles foroven.

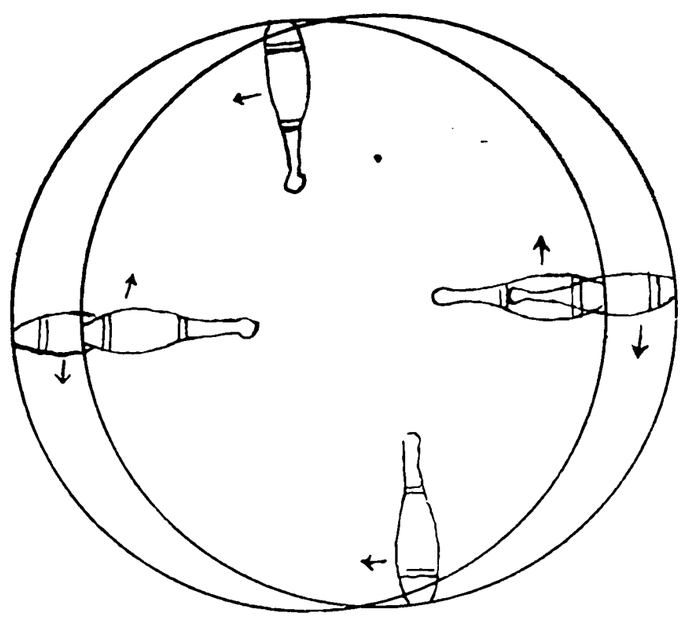


Fig. 17.

Adskilte, krydsede Sving.

Den ene Kølle er en halv Omgang foran den anden. Begge Arme udfører enten Indersving eller Ydersving. De krydses og skilles i den vandrette Stilling.

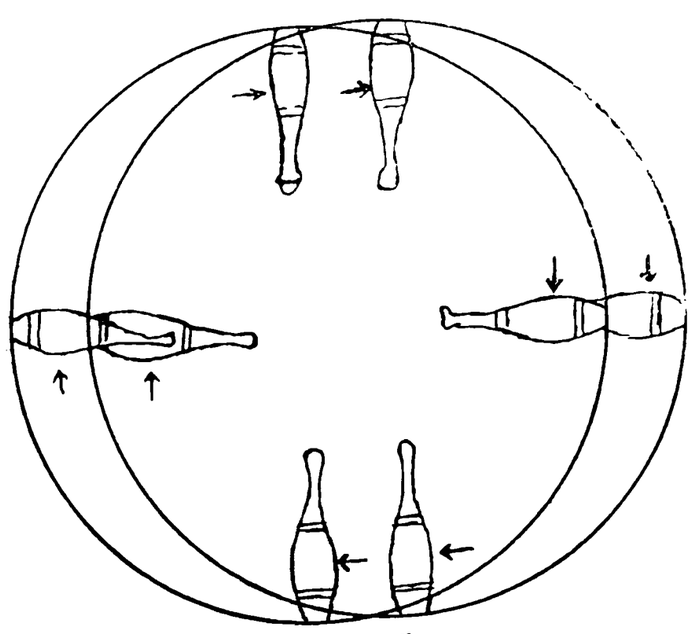


Fig. 18.

Samlede, parallelle Sving.

Køllerne følges ad, idet den ene Kølle foretager Indersving — den anden Ydersving. Der kan svinges baade til højre og til venstre. Den Arm, der er til den Side, hvortil man svinger, udfører altsaa Ydersving.

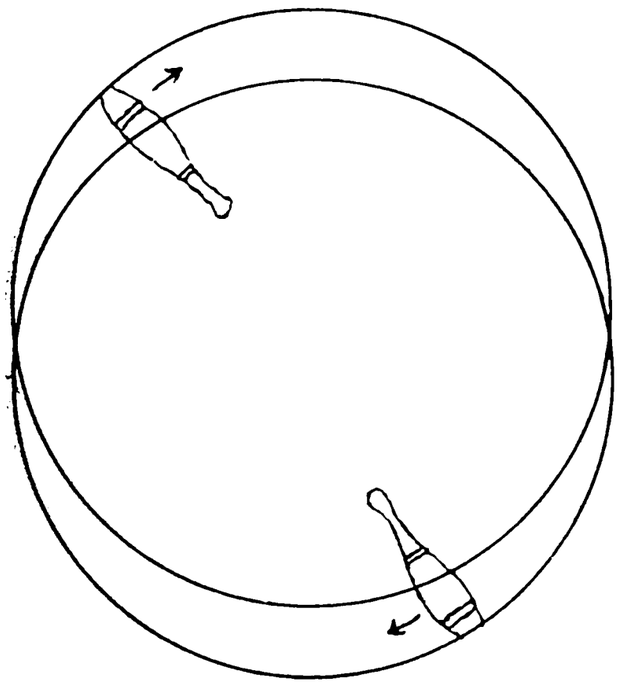


Fig. 19.

Følgende Sving.

Den ene Kølle er en halv Omgang foran den anden, idet der ellers svinges som i parallelle Sving. Bevægelsen kommer saaledes til at ligne et Par Møllevinger i Fart. Der kan svinges til begge Sider.

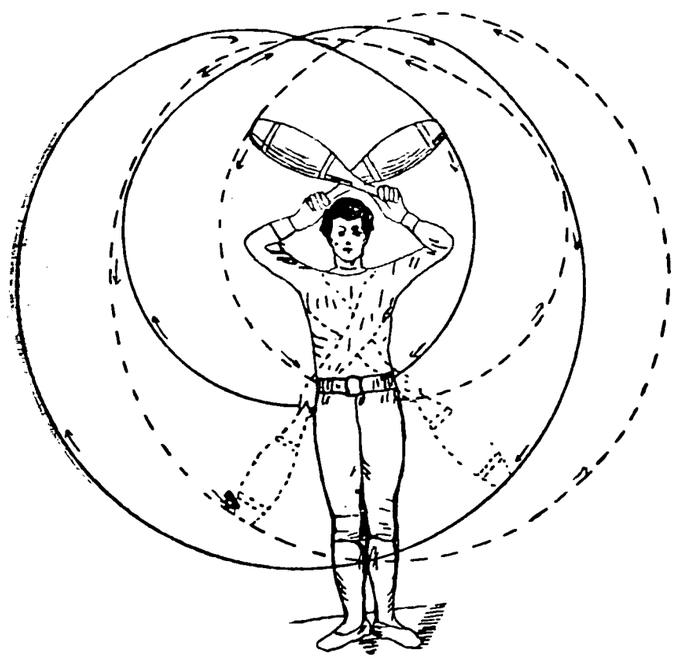


Fig. 20.

Krydsede Indersving bag Hovedet.

De i det foregaaende lærte Sving parallelle med Krop-Planet kan udføres i krydsede Sving. Her er vist samlede krydsede Indersving bag Hovedet. Armene krydses ved Hovedet Ved Ydersving krydses de forneden. Skal man udføre Inder- eller Ydersving bag Ryggen (Fig. 5—6), maa man holde den ene Haand lidt højere end den anden, idet de ellers ikke kan passere forbi hinanden, naar de føres langs Ryggen.

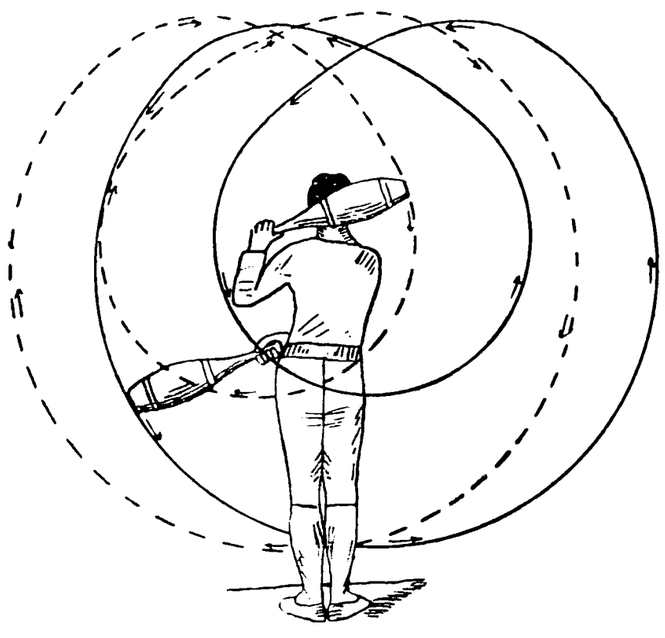


Fig. 21.

Adskilte Indersving bag Hovedet.

Ved disse Sving krydses og adskilles Køllerne i vandret Stilling. Man begynder bedst fra den lodrette Stilling, hvorfra den højre Kølle foretager Indersving bag Hovedet, medens den venstre udfører Inder-Armsving. Derpaa fortsættes, idet man lader den venstre Kølle svinge bag Hovedet, medens den anden gaar rundt i Armsvinget.

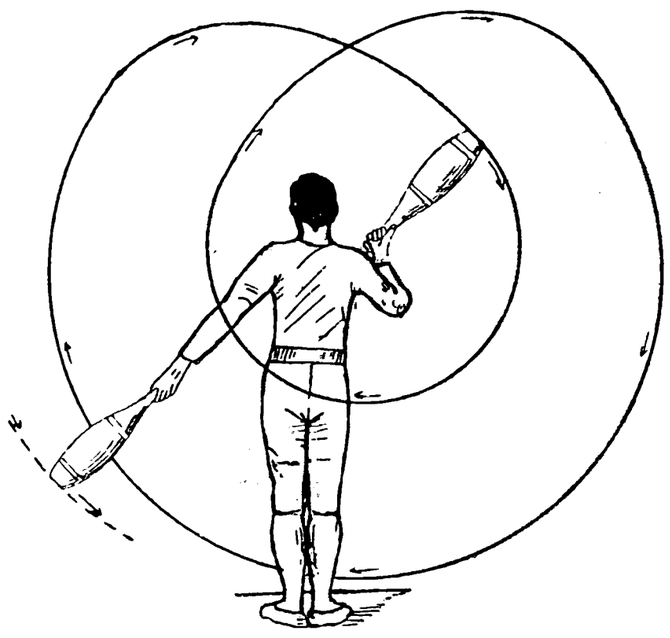


Fig. 22.

Adskilte Ydersving bag Hovedet.

Følg de for det foregaaende Sving givne Anvisninger, idet der blot svinges i modsat Retning.

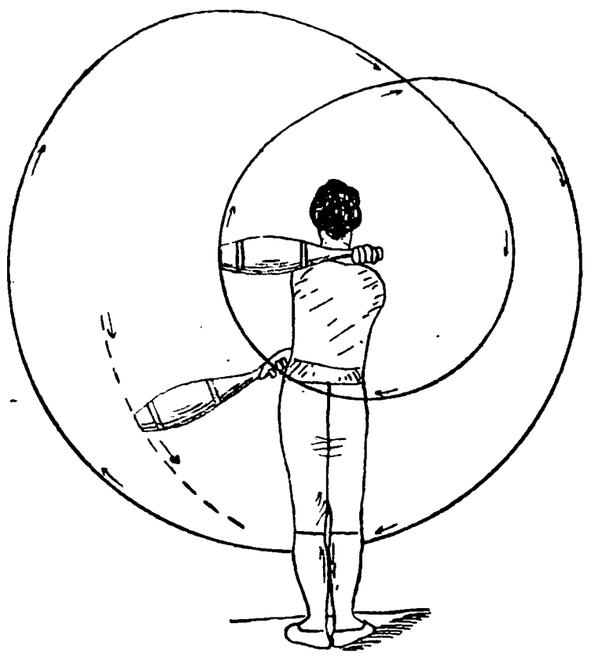


Fig. 23.

Overarmssving.

Udføres som Indersving. Hovedet holdes godt tilbage, og Armene maa strækkes saa meget som muligt, at Køllerne kan beskrive fuldstændige Cirkler bag Skuldrene.

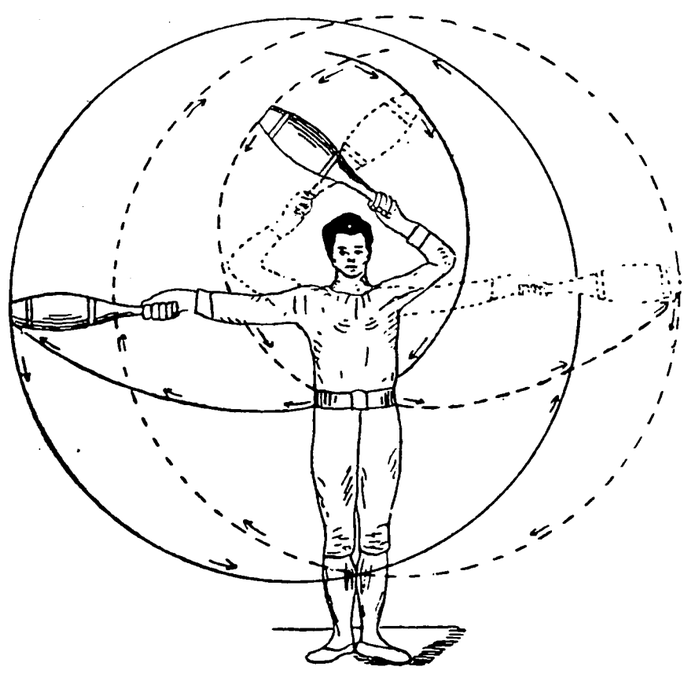


Fig. 24.

Overgangssving.

Ved Omskiftningen fra Inder- til Ydersving kan man benytte det tidligere lærte »Overgangssving«. Da det er ret vanskeligt at udføre korrekt, kan det anbefales — navnlig ved Holdkøllesving — at skifte ved ganske simpelt at standse Svingene, idet begge Arme og Køller er vandret udstrakt, og efter et kort, markeret Ophold at svinge videre i modsat Retning.

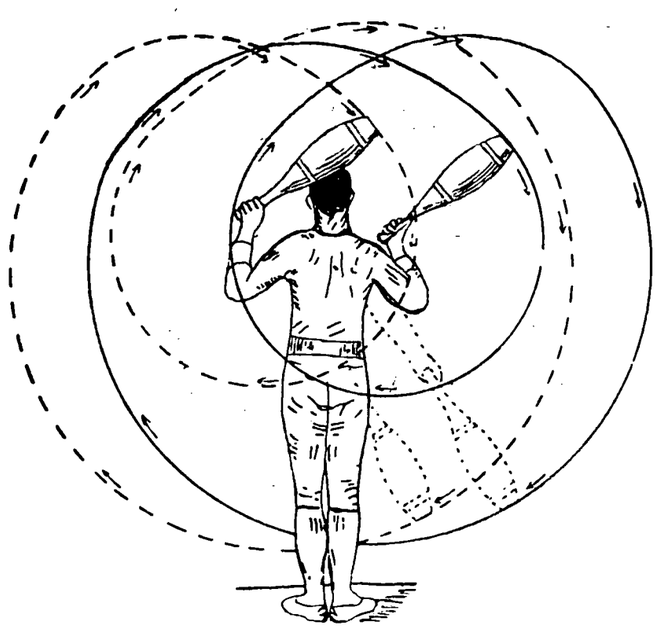


Fig. 25.

Parallelle Sving.

Den ene Arm udfører Indersving — den anden Ydersving. Køllerne skal følges ad, saa de i alle Stillinger er parallelle.

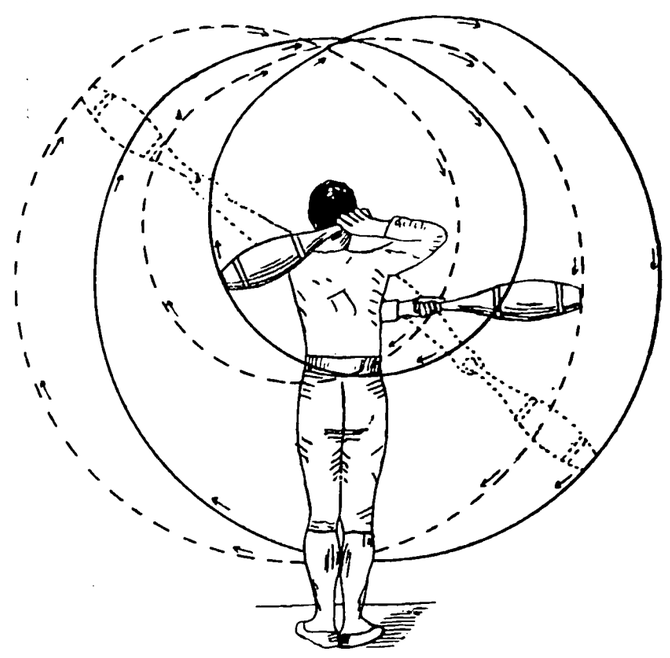


Fig. 26.

Følgende Sving.

Her er atter en Kombination af Inder- og Ydersving — den ene Kølle er dog en halv Omgang foran den anden. Det er af stor Virkning ved disse Sving, at man lader Farten i Armsvinget være jævnt tiltagende for at være størst under selve Svinget. Disse Sving benævnes ofte »Møllesving«.

De viste Sving og Kombinationer afgiver allerede et ret fyldigt Program; men Køllesvingenes Variationer er uendelige. De viste ganske elementære Sving kan sammensættes paa mange Maader. Man kan f. Eks. lade den ene Haand udføre et Sving foran og den anden et Sving bag Legemet, idet Køllerne svinges enten krydsede eller parallelle. Ligeledes kan man i et Armsving udføre forskellige Sving efter hinanden. Disse Sammensætninger vil falde enhver Elev, der kan svinge de viste Sving, meget let, og tillige vil man selv have megen Interesse i at opfinde forskellige Kombinationer.

Der gives selvfølgelig flere Sving end de viste; men de er ofte kun Modifikationer af disse, og det vil være alt for vidtløftigt at vise og forklare f. Eks. et TOM BURROWS Repertoire. Vi skal dog vise et Par af hans vanskeligere Sving.

Et af de smukkeste — men ogsaa vanskeligste — er »Skruesvinget«, hvilket Navn det har faaet, fordi det under dets Udførelse ser ud, som om Køllen skruer eller snoer sig om Armen. Man begynder bedst i den paa Billedet Side 92 viste Stilling. Begge Arme bøjes med Hænderne nedefter, Køllerne svinges op- og udefter, hvorpaa Armene strækkes, idet Køllerne nu ligger langs Armenes indvendige Side. Armene bøjes atter, til Køllerne staar lodret. Herfra bevæges Armene op langs Legemet, og Køllerne drejes, til Overarmene er vandrette, medens Underarmene staar lodrette, hvorfra Køllerne svinges opefter og ud i Yder-Armsvinget.



»Skruesvinget« begynder.



Pegefingeren over Knoppen.

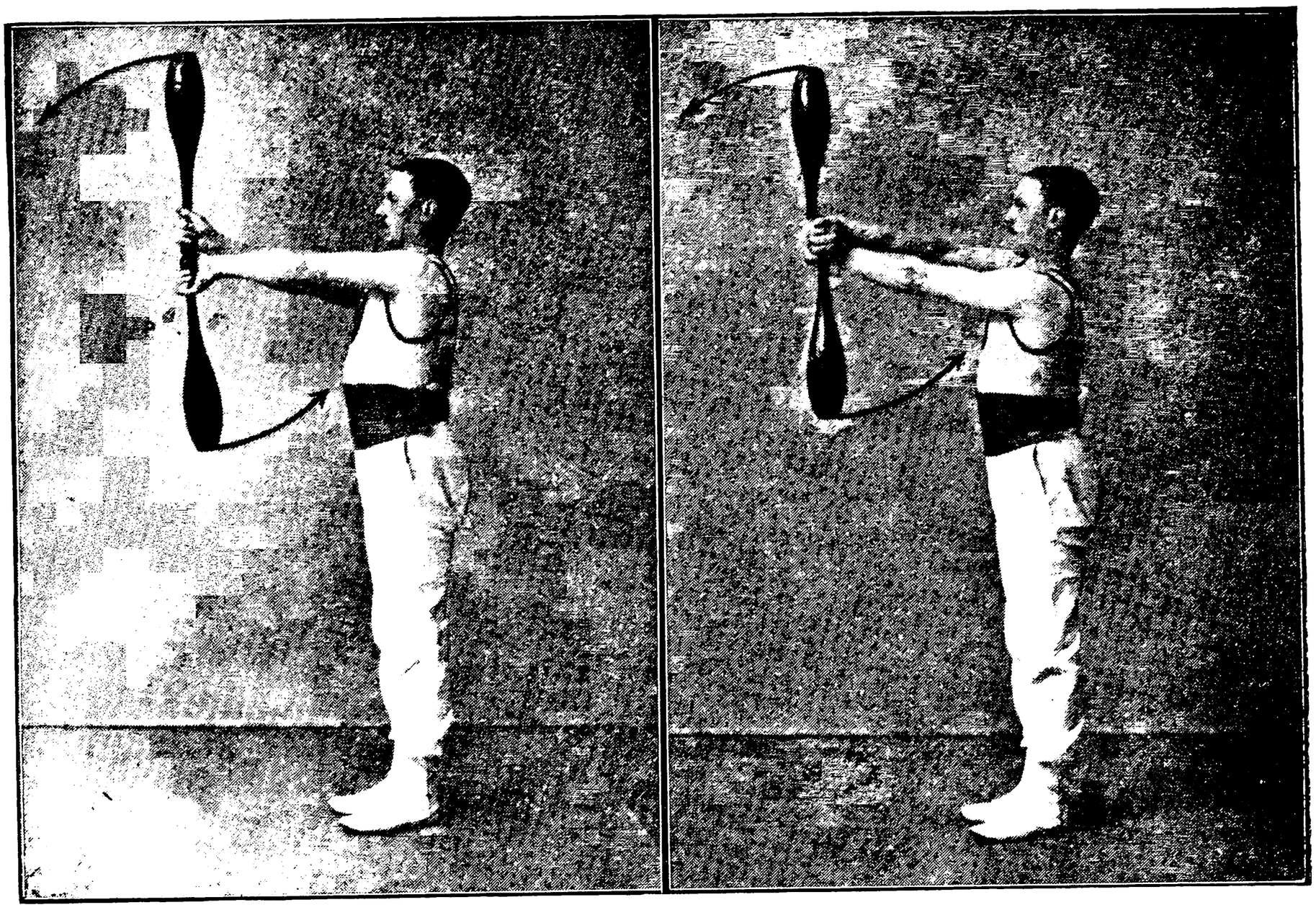


»Skruesvinget« afsluttes.

Man lægger i Illustrationerne Mærke til det for dette Sving særlige Greb — Pegefingeren ud over Knappen. Det er et vanskeligt Sving at lære; men det er Arbejdet værd. Det afgiver Stof til en Mængde Kombinationer i følgende Sving, Sidesving og Diagonalsving og gør altid mest Lykke af hele en dygtig Køllesvingers store Repertoire.

Et andet smukt Sving er »*Haandmøllen*«. I Billedet tilvenstre paa Side 93 vises Begyndelsesstillingen. Herfra svinges højre Kølle udefter og ned — venstre Kølle indefter og op til den i Billedet tilhøjre viste Stilling, hvor højre Haandled ligger krydset over venstre. Herfra fortsættes, idet højre Kølle gaar indefter og op, medens venstre svinges udefter og ned. Dette Sving udføres i Forbindelse med følgende Armsving og tager sig altid godt ud.

Man kan — naar man er naaet vidt frem i den ædle Køllesvingerkunst — kombinere de to sidst omtalte Sving, saaledes at den ene Arm



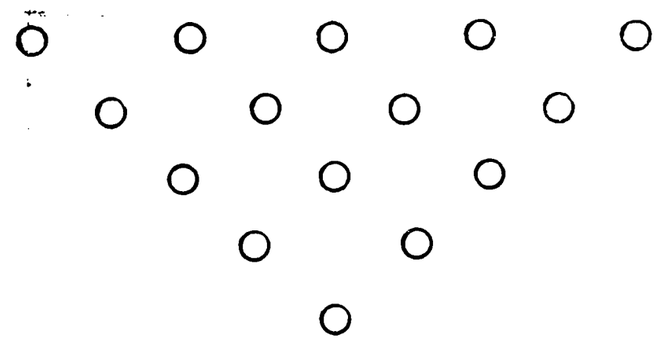
»Haandmøllen«.

udfører »Skruesvinget«, medens den anden udfører »Haandmøllen«. Det er en vanskelig, men smuk Kombination.

I det foregaaende har den gymnastiske Retstilling været paabudt under Svingene. Mange af disse — navnlig Side- og Diagonalsving — udføres bedst i den fra Fægtekunsten kendte Udfaldsstilling. Under Skiftningen fra Sving parallelle med Krop-Planet til Side- eller Diagonalsving træder man med en let Appel i Udfaldsstillingen. Det er imidlertid van-



Korrekt og fejlagtig Udfaldsstilling.



Hold-Opstilling i Sal.

skeligere, end man tror at udføre denne Bevægelse korrekt og indtage den rigtige Stilling. Som oftest træder man ud i den ikke videre elegante Positur, som er vist paa Billede tilhøjre paa foregaaende Side, medens den rette Stilling ses tilvenstre. Man maa passe at gøre Udfaldet af en passende Længde — hverken for langt eller for kort. For middelhøje Mennesker kan Afstanden mellem Fødderne sættes til 80—100 Centimeter.

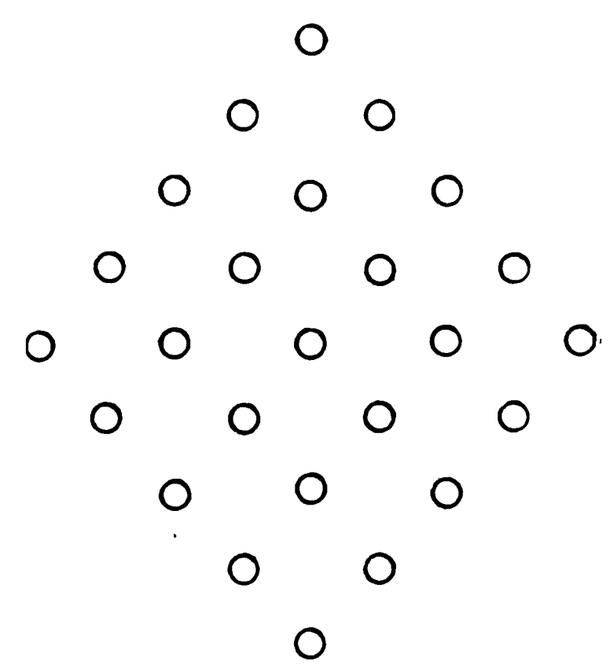
Hold-Køllesving. I England og navnlig i Tyskland ser man ofte ved Opvisninger Køllesving af Hold paa flere Hundrede Deltagere. Herhjemme er vi ikke naaet saa vidt — »Sparta« har en Gang fremvist et 25-Mands-Hold; men man skylder Sandheden at tilføje, at et Par af Deltagerne endnu manglede noget i at være værdige til en Fremvisning. Det gælder jo nemlig fremfor alt om, at hver eneste Deltager paa Holdet kan svinge Programmet aldeles fejlfrit — uden dette naar man aldrig en smuk Præstation.

Ved Indøvelsen af Holdet lader man det indtage en kileformet Opstilling, saaledes at den bedste Svinger staar i Spidsen. Ved Opvisninger i fri Luft, i en Cirkus o. l., hvor der er Tilskuere helt rundt vil det være hensigtsmæssigt at bede Holdet indtage den i nedenstaaende Figur viste Opstilling.

Skal man uddanne et Hold i Køllesving, udarbejdes der først et fornuftigt Program, som alle Deltagerne maa kunne udføre korrekt. Til Hold-Køllesving er Svingene parallelle med Krop-Planet bedst egnede — Side- og Diagonalsving fordre for megen Plads; men tager man den, er det værd at udføre disse Sving i Forbindelse med Udfald, som selvfølgelig skal foretages med nøjagtig Samtidighed.

Man udfører hvert Sving to à tre Gange, inden man gaar over til et nyt. I mange Tilfælde — især hvor det næste Sving er vanskeligt — kan det anbefales forinden at udføre et rent Armsving. Man maa ligeledes heller ikke springe fra en Sammensætning af Sving til en anden, derpaa til en tredje, fjerde o. s. v. for saa at vende tilbage til en af de tidligere.

Begynder man f. Eks. med samlede, krydsede Indersving, gøres alle Sving af denne Art færdige, og der gaas saa over til adskilte Indersving. Naar alle disse Sving er færdige, skifter man til krydsede Ydersving og gør hele denne Gruppe klar. Derpaa skifter man til parallelle Sving — f. Eks. til højre — og gaar fra dem til følgende Sving, hvorpaa man udfører de



Hold-Opstilling i fri Luft o. lign.

samme Sving til den anden Side. — Under Sammentræningen af Holdet, lader man dets bedste Mand staa i Spidsen. Han angiver Takten, hvori der svinges, og det vil i Begyndelsen være nødvendigt, at han tæller højt for hvert Sving.

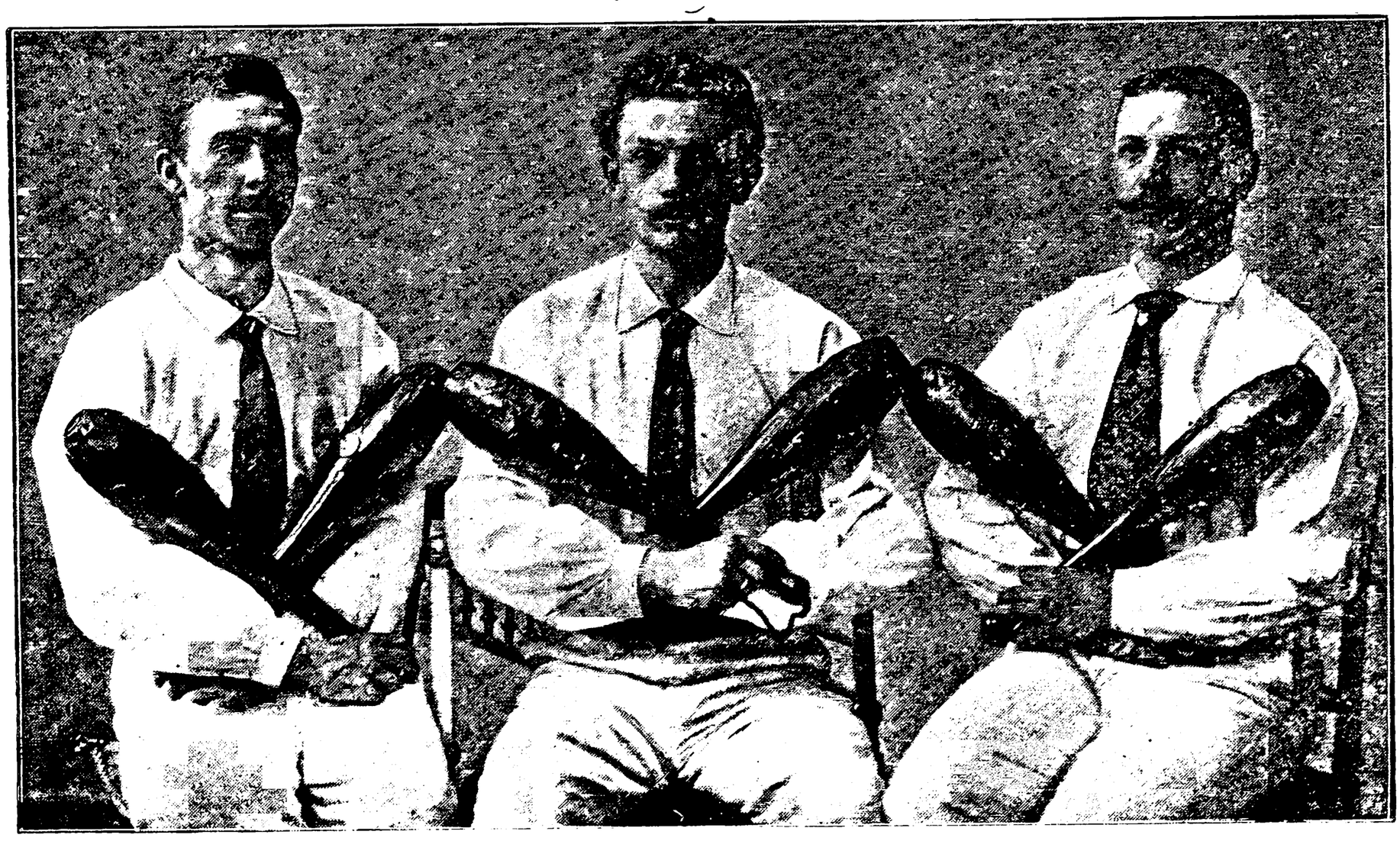
Vil man f. Eks. udføre det ovenfor skitserede Program, svinge hvert Sving tre Gange med hver Haand og udføres et helt Armsving mellem to paa hinanden følgende forskellige Sving, maa Lederen tælle:

Samlede, krydsede Indersving:

1 — 2 — 3 — »en hel« — 1 — 2 — 3 — »en hel« — o. s. v. til

adskilte, krydsede Indersving:

1 — 1 — 2 — 2 — 3 — 3 — »en hel« — 1 — 1 — 2 — 2 — 3 — 3 — »en hel« — o. s. v.



CARLO PEDERSEN. HENRY THODE. OSCAR LUNDSTRØM.

»Sparta«s »elektriske« Hold.

Fra Indersving skiftes til Ydersving paa en af de tidligere nævnte Maader. Tællingen her bliver den samme som ovenfor. Derpaa gaar man over til parallelle Sving til højre ved, at den højre Kølle udfører Ydersving bag Hovedet, den venstre Ydersving foran Brystet, idet man — naar Køllerne er paralelle — lader dem følges ad, saaledes at den højre foretager Ydersving, den venstre Indersving. Tællingen bliver her den samme som ved samlede, krydsede Sving.

Man gaar saa over i følgende Sving, idet man lader den ene Kølle foretage Sving bag Hovedet, medens den anden gaar rundt i et Armsving. Herved kommer den ene Kølle en hel Omgang efter den anden — Tællingen bliver altsaa som ved adskilte, krydsede Sving. Derpaa

skiftes til parallelle Sving til venstre ved at udføre Sving foran Brystet, idet man, naar Køllerne er vandrette, lader dem gaa nedefter, hvorved Retningen forandres. Tællingen bliver den samme som før.

Takten, hvori der svinges, maa ikke være saa hurtig, at nogle af Deltagerne kan have Vanskelighed med at følge med, saa Svingene bliver afjaskede, men heller ikke for langsom, da Svingene derved bliver vanskelige at udføre. Ved Præsentationer maa Deltagerne være klædt i fuldstændig ens Gymnastikdragter. Indmarchen maa foretages med strakte Knæ og Vrist og en smuk Holdning, der maa bevares under hele Øvelsen.

Opstillingen maa foregaa med Præcision, idet enten Holdets Leder eller en, der ikke deltager, giver de nødvendige Kommandoer. Afstanden mellem Deltagerne maa forud være afmaalt og Pladserne afmærkede. Skulde en Deltager være saa uheldig at tabe en Kølle under Præsentationen, skal han ikke gøre forstyrrende Forsøg paa at fiske den op, men ganske rolig svinge videre med den ene Kølle.

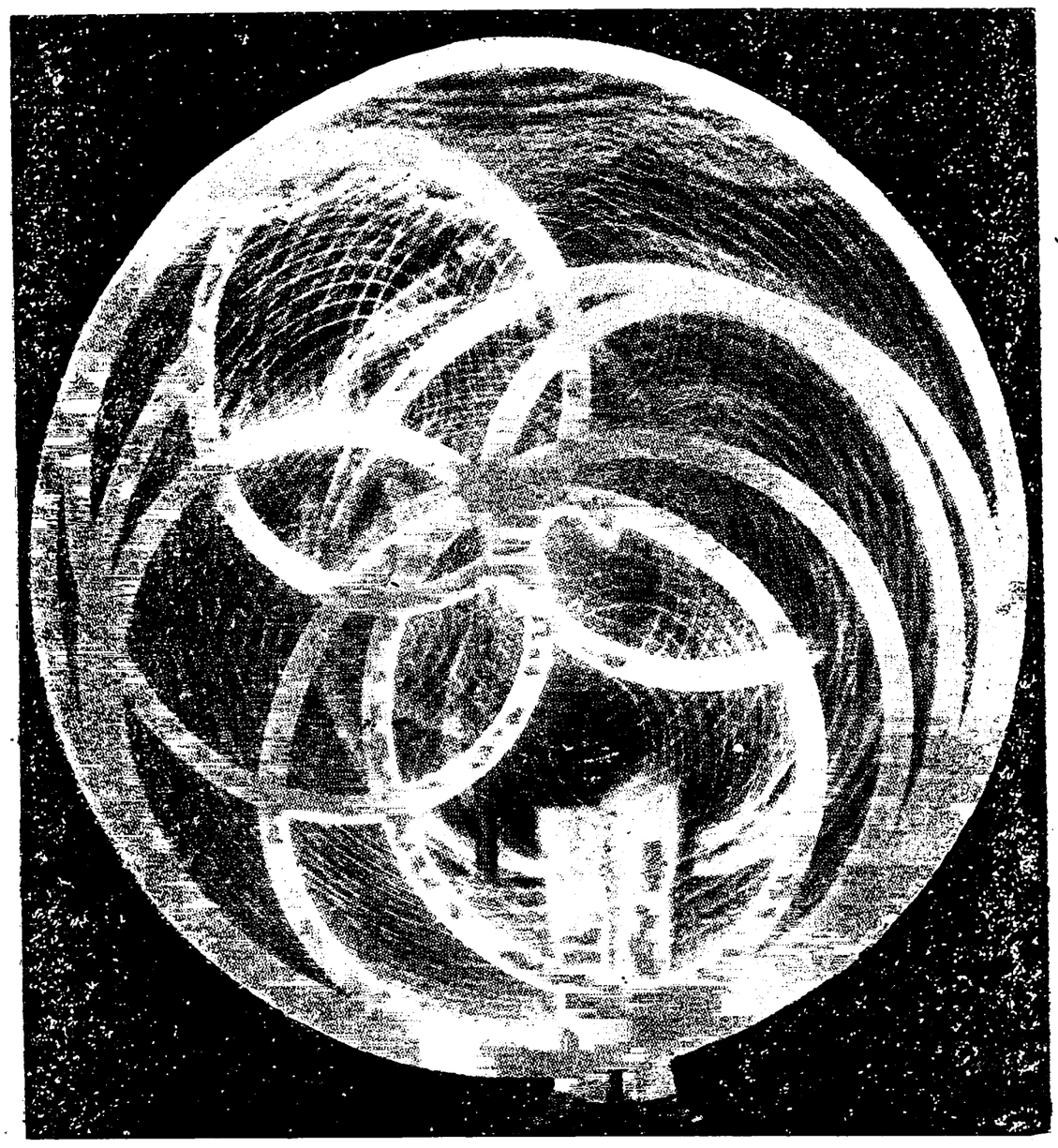
Ved Præsentationer erstattes Tællingen af Musik, idet Orkestret saa holder Takt efter Holdets Leder. Den for Køllesving bedst egnede Musik er Valse. Her hjemme bruges oftest første Del af »Eldorado-Vals«, medens Tyskerne bruger *Waldteufels* »Die Schlittschuhläufer« (Skøjteløberne), hvis anden Del er udmærket egnet til Møllesvingene.

„Elektrisk" Køllesving. I de senere Aar har de saakaldte »elektriske« Køllesving vundet Indpas. Her hjemme begyndte NEDAHL, og »Sparta« har nu et lille, godt sammensvinget Hold, der altid gør megen Lykke ved Opvisningerne. De af dem benyttede Køller er hule og forsynet med en Del Huller, som er lukkede med forskelligt farvede Glas. I den hule Kølle sidder en elektrisk Glødelampe, hvis Ledning er ført ud gennem Knappen, uden for hvilken den ender i en Stikkontakt. Denne sættes i Forbindelse med en Ledning, der er ført ud langs Armen. De to Armledninger er »Stik« paa en Ledning, som føres ned langs Kroppen og ud forneden gennem Benklæderne, idet den ender i en Stikkontakt, som sættes i Forbindelse med en for hele Holdet fælles Ledning, der føres til Lokalets Lednings-



Serpentine-Sving.

net. Ledningen langs Armene gør man bedst i at sy fast i Skjortens Ærmer, da de saa generer mindst. Under Svingene slukkes alt Lys i Salen, og de elektrisk oplyste Køller tager sig da glimrende ud — navnlig i Møllesvingene. Disse Sving benævnes ofte »Serpentine-Sving«, og de har ogsaa meget tilfælles med den i sin Tid saa moderne Serpentinedans.



Serpentine-Sving.

I Tyskland er disse Sving ogsaa paa Mode. Her er man gaaet endnu videre, idet Køllerne udvendigt er besatte med en Mængde smaa kulørte Lamper, medens der i Enden sidder en klart lysende Lampe. At Sving med den Slags Køller kan afgive et prægtigt Skue, viser hosstaaende Illustrationer tydeligt. Som Legemsøvelse betragtet er disse Sving selvfølgelig uden nævneværdig Betydning.

Dansk Idræts-Forbunds Reglement for Køllesving.

Konkurrencen ledes af 3 Dommere, hvis Domme er inappellable.

Dommerne maa placere sig saaledes for de Svingende, at de ret kan bedømme deres Holdning og Svingenes Udførelse.

Deltagerne skal trække Lod for at bestemme den Rækkefølge, hvori de skal svinge.

Der svinges i to Omgange, saa at hver Deltager kommer til at udføre to Øvelsesrækker efter eget Valg. Hver Deltager faar 5 Minutter til en Øvelsesrækkes Udførelse.

Kun i Tilfælde af Uheld med Køllerne kan et nyt Forsøg tillades.

Dommerne skal *hver for sig* give Deltagerne indtil 5 Points for hvert af følgende Punkter:

1) Svingenes Vanskelighed.
2) Svingenes Sammensætning.
3) Svingenes Udførelse.
4) Den Svingendes Holdning under Øvelsen.

Hertil vil ved Holdkonkurrencer komme indtil 5 Points for:

Indmarch og Deltagernes Samtidighed under Svingene.

De tre Dommeres *hver for sig* givne Points for begge Omgange lægges sammen. Det højest opnaaelige Pointstal ved Enkeltmandskonkurrence er saaledes 120, ved Holdkonkurrencer 150.

Den Deltager eller det Hold, der har højst Pointsantal, er Vinder af Konkurrencen; Nummer to er den, der har næsthøjest o. s. v.

Ved Mesterskabskonkurrencer skal Køllerne hver veje 1 Kilogram.

Det vil vist være rigtigst at knytte nogle Bemærkninger til dette Reglement som Vejledning for Dommere, Deltagere og Publikum.

Dommerne maa sørge for at se hver Deltagers Sving fra alle Sider — man kan ikke bedømme Svingene ved kun at se dem forfra. De maa undgaa at tale sammen, saa længe en Deltager er fremme — Køllesving er vel nok den Øvelse, der gør sin Mand mest nervøs under Udførelsen. Dommere og Publikum maa derfor meget nødig øge den, hvilket absolut sker ved Samtale mellem Dommerne og — ikke mindst — ved Støj fra Publikum. Reglementet paabyder desuden, at Dommerne *hver for sig* skal give Points, saa Samtale om Bedømmelsen er herved udelukket; men selv Bemærkninger om andre — maaske ligegyldige — Ting vil let af den svingende Deltager blive opfattet som vedrørende ham og hans Præstation og gøre ham nervøs og usikker, hvorfor Dommerne hør være stumme under Øvelserne.

Ved Karaktergivningen vil der være følgende at iagttage:

1. *Svingenes Vanskelighed.* Her tages der Hensyn til de enkelte Sving — deres Art og derved deres Vanskelighed. Sammensætningen af Svingene spiller ingen Rolle ved denne Karakter — det kan jo nemlig være saaledes, at een Deltager har vanskelige Sving, som imidlertid er slet kombinerede, medens en anden kan faa et flot Program ud af en smuk Kombination af lutter lette Sving.

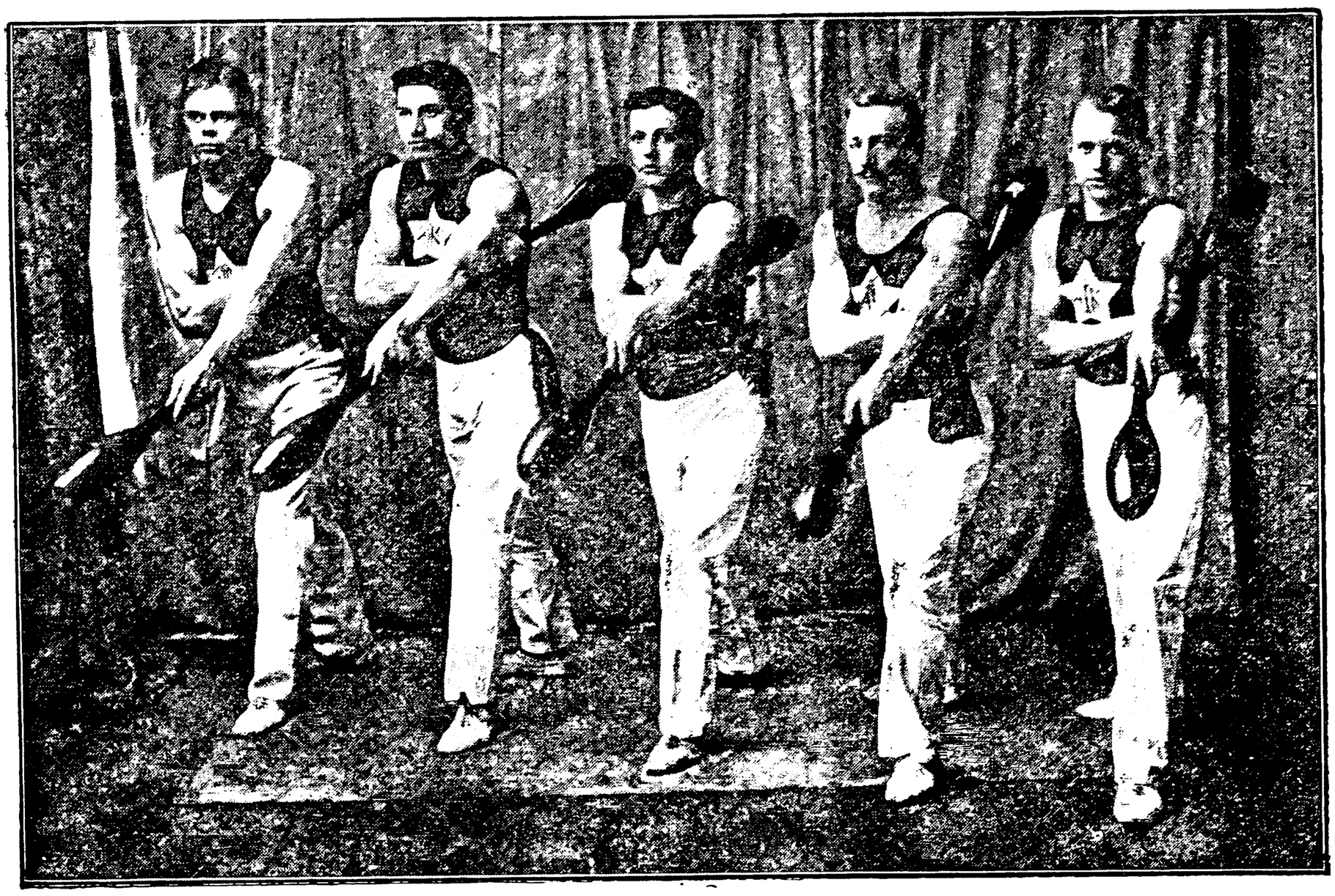
2. *Svingenes Sammensætning.* Her er det Programmet som Helhed, der bedømmes — om det er lette eller vanskelige Sving vedkommer ikke denne Karakter. Dommerne bør ikke fastslaa disse to første Karakterer, før alle Deltagerne har svunget i første Omgang. I de allerfleste Tilfælde svinger Deltagerne det samme Program i begge Omgange — følgelig maa *Karaktererne for Punkt 1 og 2 være ens i begge Omgange.*

3. *Svingenes Udførelse.* I det foregaaende er omtalt, hvorledes Køllesving skal udføres, men et kort Resumé vil maaske være heldigt. Det gælder først og fremmest om, at Køllerne svinges rundt og ikke føres. I Armsvinget skal Armen være udstrakt — først naar Specielsvingene udføres, bøjes den. Køllerne maa ikke afvige fra de Planer, hvori der svinges — ej heller maa de fra deres øverste Stilling føres ned

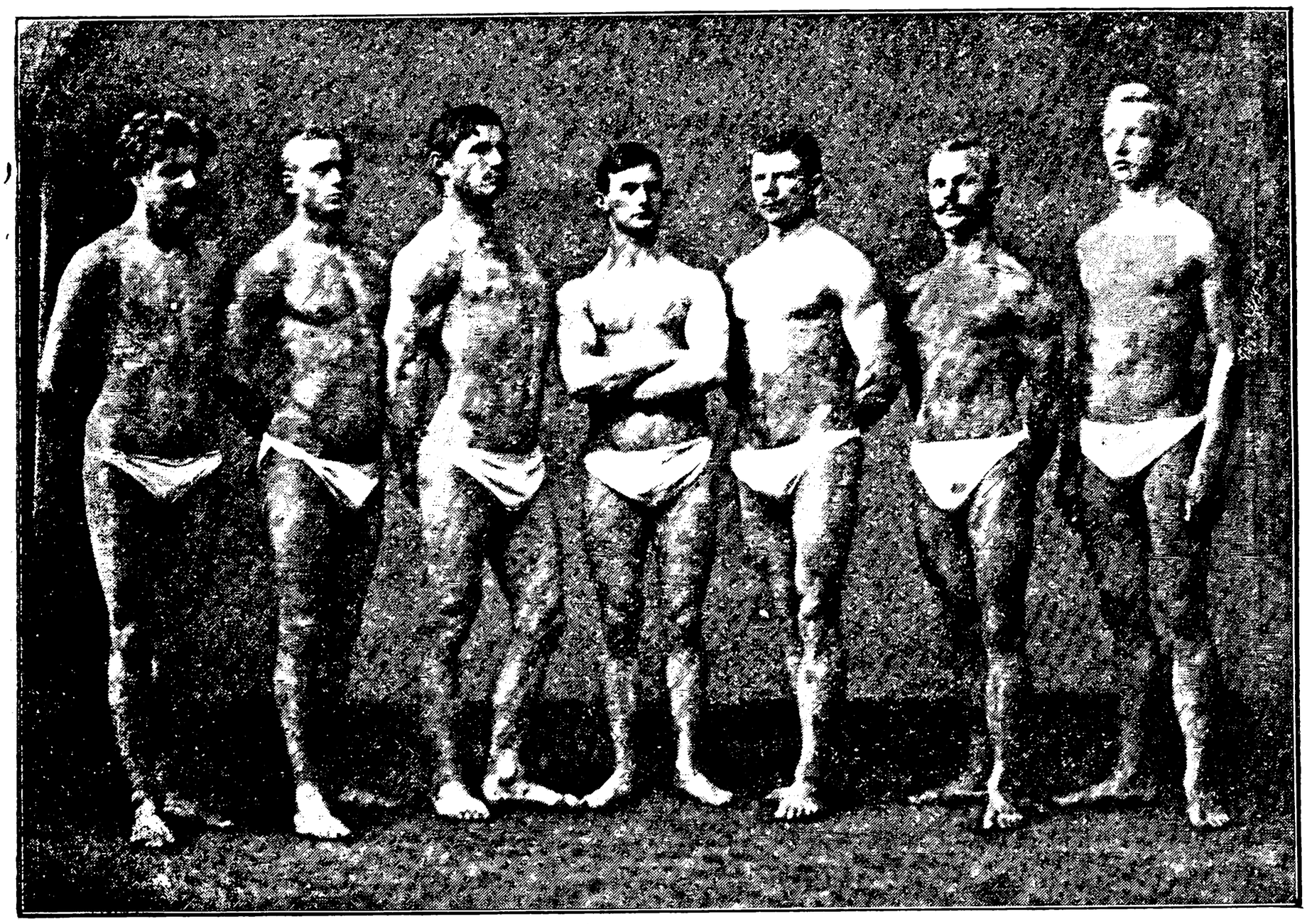
langs Kroppen med bøjede Arme, saa de kun beskriver Halvcirkler. Takten i Svingene skal være jævn — ved Møllesvingene dog lidt tiltagende, naar Specielsvingene udføres.

4. *Den Svingendes Holdning under Øvelsen* skal være gymnastisk utvungen — ikke stiv og ubevægelig, heller ikke maa man svaje som et Siv, som var det Køllerne, der hev og sled i Manden; men Legemet skal staa rankt og naturligt uden fremskudt Underliv eller højt løftede Skuldre. Gøres der Udfald, skal dette foretages med en let Appel — ikke trampende og klodset eller famlende og usikkert. Ved de hurtige »Møller« kan det ikke undgaas, at Kroppen tages noget med af Køllerne; men det maa aldrig være saa meget, at man faar Indtrykket af, at Køllerne behersker Legemet.

Disse to sidste Karakterer vil jo højst sandsynligt blive forskellige i de to Omgange. Dels kan der ske Uheld — dels vil maaske nogle af Deltagerne ikke være udholdende nok til at gennemføre Øvelserne sikkert og fejlfrit i anden Omgang.



Arbejdernes Idrætsklubs Køllesvingerhold.



Præmietagerne ved D. A. U.s Konkurrence for smuk Legemsbygning, 1905.

SANDOW-ØVELSER.

Af

JOURNALIST ARNOLD RICHARD NIELSEN.

SOM Medlem af Athletklubben »Hermod« lærte jeg i sin Tid de saakaldte Sandow-Øvelser at kende og var med paa et Hold af Klubbens Medlemmer, der under den daværende Formand, H. Tidemanns, Ledelse i Træningstimerne gennemgik disse Øvelser med lette Haandvægte.

Jeg satte mig nærmere ind i Systemet, og efter et længere Studium af Øvelsernes Indvirkning paa Muskeludviklingen, skrev jeg i 1902 en lille Piece, »Hvordan man bliver stærk«, med Sandows System som Grundlag; det lille Hefte har nu i flere Aar været udsolgt, men da der ret ofte fra Boghandlere indløber Rekvisitioner til mig paa »Hvordan man bliver stærk«, bød denne Bogs Fremkomst mig en kærkommen Lejlighed til igen at give dem, der ønsker det, et Indblik i dette verdensberømte Hjemmegymnastiksystem.

Et Par Ord om Systemets Grundlægger, Eugen Sandow, vil her være paa sin Plads. Sandow, hvis oprindelige Navn er Müller, er født i Kønigsberg og opdraget i sit Hjemland. Da han i 1889 opholdt sig i Venedig, gav en af hans Venner ham det Raad, at rejse til London og modtage Professional-Athleten Samsons Udfordring. Samson udlovede 1000 Pund Sterling til den, der kunde gøre hans Kraftøvelser efter. Samme Aften rejste Sandow til London, modtog Samsons Udfordring og besejrede ved Konkurrencen, der fandt Sted i Royal Aquarium, med Lethed Samson og var med eet Slag verdensberømt.

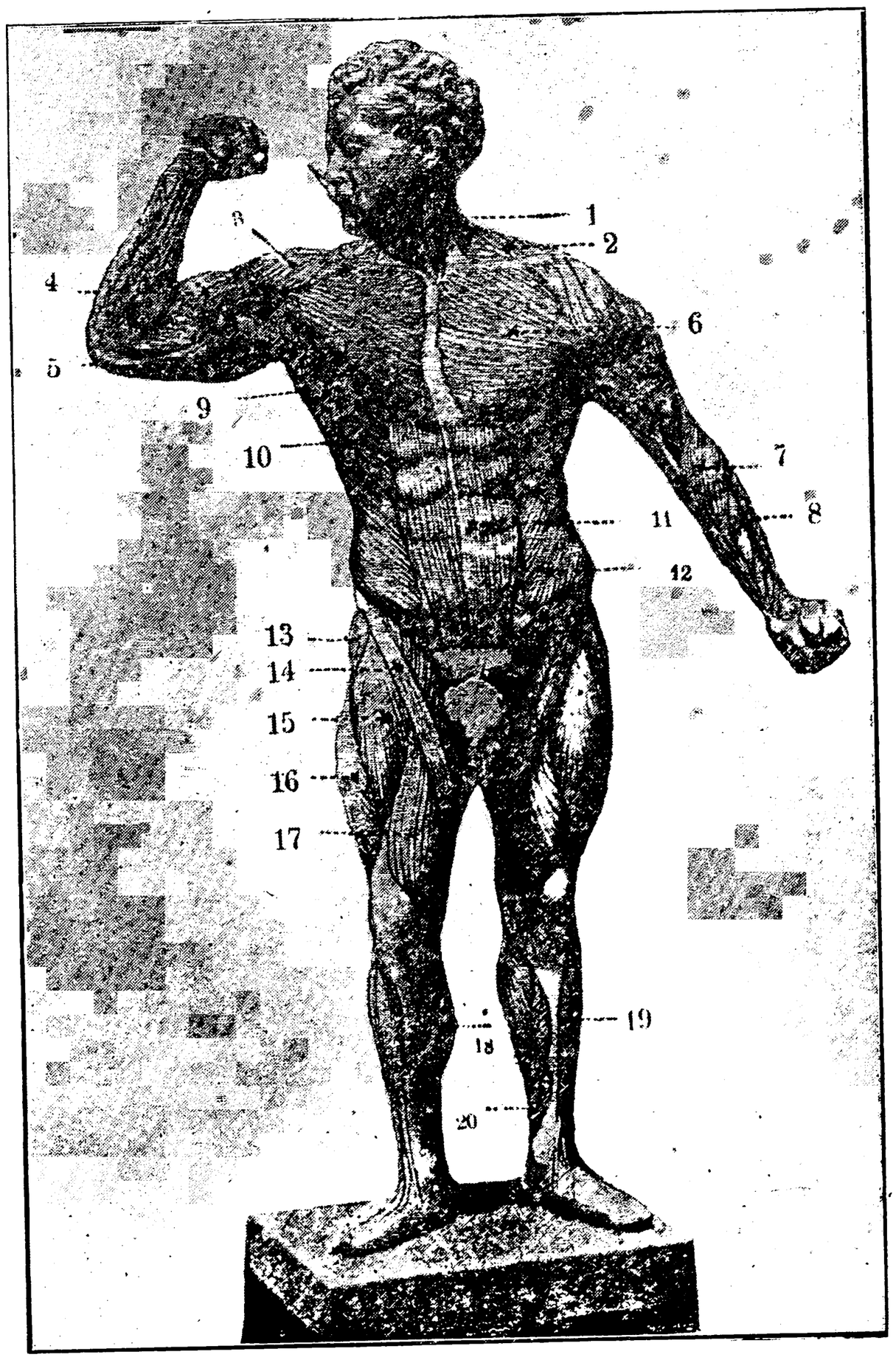
Det er imidlertid ikke alene Sandows Bedrifter som professional Athlet, hans Kraftkunststykker og Rekorder, der har skabt hans Ry; men da han i 1893 offentliggjorde Bogen om sit System, fløj hans Navn over hele den civiliserede Verden, og Sandow-Øvelserne vandt straks stor Udbredelse i England og Amerika; i den engelske Hær og Marine undervises der i Sandow-Øvelser, og Sandow har personlig besøgt baade Australien og Amerika for at efterkomme Tusinder af Elevers Opfordringer, der ønskede at lære Systemet af ham selv.

Herhjemme er det som sagt hovedsagelig i Athletklubberne, at der undervises i dette System, og efter dets Indførelse staar Jernvægtsøvelserne med de tunge Vægte ikke længere i saa høj Kurs som tidligere, fordi man har opdaget, at Øvelserne med de lette Vægte kan gøre den samme Nytte, og naar Sandow-Øvelserne ikke resulterer i, at man vinder Medailler og Præmier, saa vindes i Stedet for Sundhed og Kraft.

Man vil i denne Artikel se Afbildninger af Sejrherrer i Konkurrencerne for smuk Legemsbygning, der i de senere Aar har været afholdt herhjemme; naar disse Billeder flettes ind i dette Afsnit, da er det fordi Udøverne af Sandows System og Bryderne ved disse Konkurrencer har henledt Opmærksomheden paa sig ved at have den mest harmoniske Legemsbygning.

Ogsaa andre Idrætsgrenes Folk udmærker sig ved smuk Legemsbygning, men den Harmoni, der er over Brydernes og Sandow-Folkenes Muskulatur, synes at være et Bevis for disse Legemsøvelsers Fortræffelighed.

Det er forresten ikke det rene Sandow-System, der her præsenteres; i Aarenes Løb er der herhjemme lavet om paa flere af Øvelserne, taget enkelte Øvelser væk og lagt nye — ikke af Sandow konstruerede — til; Øvelserne er desuden helt igennem i Lighed med, hvad der bruges i Tyskland, kombineret med Aandedrætsøvelser. Det skal her bemærkes, at det er en Selvfølge, at der



Sandow som anatomisk Model.

1. Nakkemuskel.
2. Kappemuskel.
3. Deltamuskel.
4. Bicepsmuskel.
5. Tricepsmuskel.
6. Store Brystmuskel.
7. Indre Spolebensmuskel.
8. Ydre Spolebensmuskel.
9. Store Rygbensmuskel.
10. Savmuskel.
11. Lige Bugmuskel.
12. Skraa Bugmuskel.
13. Mellem-Sædemuskel.
14. Skrædermuskel.
15. Lige Laarmuskel.
16. Ydre store Laarmuskel.
17. Indre store Laarmuskel.
18. Læg-Tvillingmuskel.
19. Forreste Skinnebensmuskel.
20. Fod-Strækkemuskel.

maa være frisk Luft i det Lokale, hvor Aandedrætsøvelserne udføres, og at man helst maa udføre dem i fri Luft.

Det er vel overflødigt at bemærke, at Sandow-Øvelser har en bestemt Mission som daglig Hjemmegymnastik, og at de der gør endnu mere Nytte end under Træningen i Klubberne, idet der gives mange, der enten ikke har Tid til at være Medlem af en Klub eller som paa Grund af manglende Behændighed generer sig for at gøre Øvelserne sammen med andre, en Lejlighed til at drive Øvelserne for sig selv. Det bruges meget i Udlandet og ogsaa for en Del her, naar man begynder paa Systemet, at maale de forskellige Legemsdele, for saa ved at sammenligne det med senere Maal at kunne følge Muskeludviklingen; her kan det bl. a. bemærkes, at den normale Hals, Læggen og den spændte Biceps paa en harmonisk bygget Krop i Reglen har samme Omfang.

I det efterfølgende opstiller jeg nogle Grundregler for Legemsuddannelse, der dels skyldes Sandow, dels er hentet fra andre anerkendte Kilder; efter disse Grundregler følger saa selve Øvelserne, ledsaget af en til Dels skematisk Tekst.

1. Øv dig vedholdende og regelmæssig, det vil sige daglig.

2. Overdriv aldrig Træningen da Musklerne derved kan tabe deres Elasticitet, og det kan gaa ud over Ens Sundhed.

3. Udfør hver Øvelse paa en Maade, der har staaet sin Prøve, det vil sige, bliv ved at lave om paa Øvelsen, indtil du udfører den paa en Maade, du føler er den eneste rette, og vedbliv da stadig at udføre den paa denne Maade.

4. Er dit daglige Arbejde ikke af nogen anstrengende Art, saa øv dig daglig 2 à 3 Gange, ellers er det nok at øve sig 1 Gang.

5. Den Tid, der egner sig bedst til Træning, er Morgenstunden, umiddelbart efter at man er staaet op og nogen Tid før Maaltidet; der skal mellem Øvelsen og det efterfølgende Maaltid være en Pavse paa $^1/_2$ Time. Træn aldrig umiddelbart efter et Maaltid, men vent, til der er gaaet 1 Time efter lettere Maaltider, og efter Middagsmaden til der er gaaet 2 Timer. Læg nøje Mærke til, hvilken Tid der er mest fordelagtig, og indret dig derefter.

6. Bær under Træningen saa faa Klæder som muligt, da det letter Lemmernes frie Bevægelser og Aandedrættet.

7. Træn kun i frisk Luft; kan det ikke ske udendørs, saa lad det ske i et godt udluftet Værelse, om Sommeren kan man udmærket træne i en Have, paa en Badeanstalt eller paa en Strandbred.

Træner man indendørs og ingen har til at kritisere sine Bevægelser, kan det anbefales at træne foran et Spejl, da man saa selv kan kontrolere, at Øvelserne udføres fejlfrit.

8. Alle Øvelserne skal udføres langsomt og med fuld Muskelspænding. At udføre Bevægelserne i Ryk er skadeligt.

9. Rent mekanisk udførte Bevægelser er ingen Nytte til. Husk derfor paa at have Tankerne fæstnet paa Øvelsen, saaledes at Aand og Legeme arbejder sammen.

10. Anvend ved Træningen aldrig Haandvægte, der er for svære og uhaandterlige; de skal nøje svare til Udøverens Kraft og gøre ham det muligt at træne mindst 10 Minutter uden Afbrydelse.

11. Naar man er utilpas eller meget træt, skal man aldrig med Magt søge at gennemføre Øvelserne, men hellere opsætte det, til Utilpasheden har fortaget sig; ældre og svage Folk maa selvfølgelig ogsaa tage sig i Agt for ikke at overanstrenge sig, og kan de ikke udføre det her foreskrevne Antal Bevægelser, uden at Kræfterne udtømmes, saa maa de udføre nogle færre Bevægelser og gaa gradvis frem. Man bliver ikke hurtigere stærk, naar man overanstrenger sig, end naar man følger de her givne Forskrifter; tværtimod risikerer man at blive overtrænet.

12. At aande paa den rette Maade er af største Vigtighed. Du skal træne med saa-

vidt muligt lukket Mund. Foretag en ensartet og dyb Indaanding, derpaa tilbageholdes Aandedrættet et Øjeblik og endelig udaandes roligt, men med Eftertryk. Aandedrættet og Bevægelsen skal stedse have det samme Tempo, stedse udføres i Takt.

13. Efter de første Dages Øvelse føler man i Reglen en ubehagelig Stivhed i alle Lemmer og kan f. Eks. knap rejse sig fra Sengen om Morgenen, men har man trænet en 4—5 Dage, er den ubehagelige Fornemmelse forsvundet og afløst af den behagelige Fornemmelse af, at Musklerne begynder at udvikle sig.

14. Har man svage Ben, bøjer man dem en Smule under Træningen, eller bøjer dem den ene Dag og retter dem den anden; efter nogen Tids Øvelse vil man da uden Vanskelighed kunne udføre Øvelserne med strakte Ben.

15. Naar man endnu er varm efter Øvelsen, skal man tage sig et Styrtebad, men man maa aldrig tage det, saa længe man er forpustet. Efter Badet foretager man en hurtig Aftørring og frotterer derefter hele Kroppen.

16. Hvad Haandvægtene angaar, saa beror det selvfølgelig paa Ens Legemskraft, hvor tunge de skal være. For svagelige Folk kan det anbefales at begynde med 1—2 Pd.s Haandvægte, Folk med stærkere Legemsbygning kan anvende 3—4 Pd.s Vægte — at begynde med Haandvægte, der vejer mere end 5 Pd., er ikke anbefalelsesværdig.

Er man i alle Øvelser naaet over det dobbelte af det Antal Bevægelser, man begyndte med, kan man begynde forfra med noget tungere Vægte o. s. v. Begyndere kan iøvrigt ved skriftlig Henvendelse til Dansk Athlet-Unions Sekretariat, Rørholmsgade 19 [3], faa anvist et Lokale, hvor de uden Vederlag kan prøve, hvilken Vægt der bedst passer for dem at begynde med.

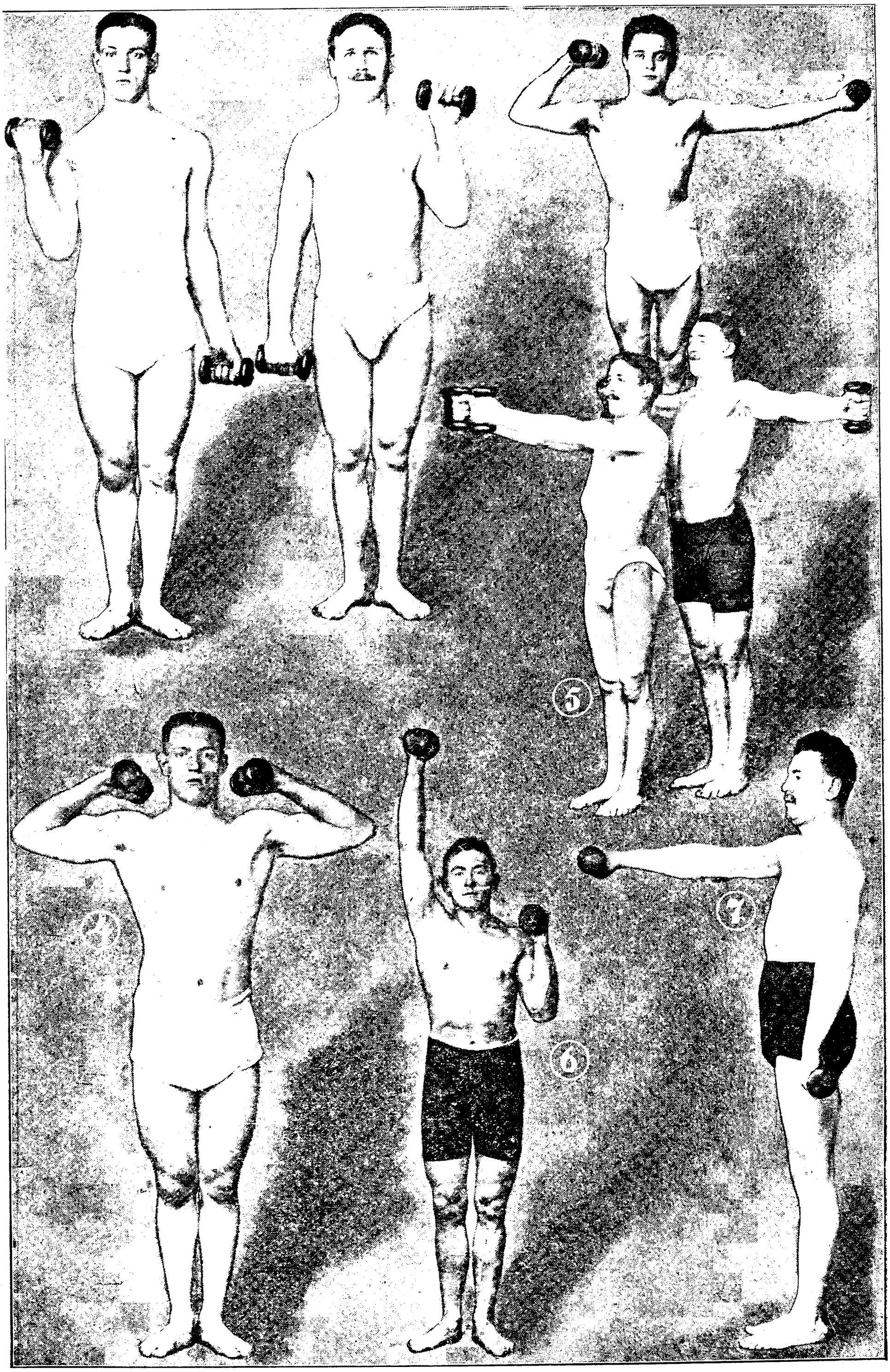
Øvelse I. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Drej Hændernes Inderflade og Armenes Inderside fremefter. **4.** Bøj højre Underarm opad, til Haandvægten er tæt ved Skulderen, og spænd Musklerne under Bevægelsen. **5.** Foretag samtidig en Indaanding. **6.** Sænk højre Underarm, indtil Armen er fuldstændig strakt i hele Længden. **7.** Bøj samtidig venstre Underarm opad, til Haandvægten er tæt ved Skulderen, **8.** og foretag samtidig med de under 6 og 7 beskrevne Bevægelser en Udaanding. **9.** Som 4. **10.** Som 5. **11.** Sænk samtidig venstre Underarm, indtil Armen er fuldstændig strakt i hele Længden o. s. v. Man begynder med at bøje og strække hver Arm 10 Gange og lægger derefter 1 Gang paa hver 14. Dag.

Den Muskel, der spændes og svulmer op paa Overarmens Inderside, naar Armen bøjes, kaldes Biceps *(musculus biceps)*, og det er den, der særlig udvikles ved den nu beskrevne Øvelse.

Biceps hører til Bøjemusklernes *(flexorernes)* Art; i gamle Dage havde man for Vane at bedømme hele Legemets Muskelbygning efter Bicepsens Størrelse og Haardhed.

Øvelse II. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Drej Armens og Haandens Yderside fremefter. **4.** Bøj højre Underarm opad til Haandvægten er tæt ved Skulderen, og spænd Musklerne under Bevægelsen. **5.** Foretag samtidig en Indaanding. **6.** Sænk højre Underarm, indtil Armen er fuldstændig strakt i hele Længden. **7.** Bøj samtidig venstre Underarm opad, til Haandvægten er tæt ved Skulderen, **8.** og foretag samtidig med de under 6 og 7 beskrevne Bevægelser en Udaanding. **9.** Som 4. **10.** Som 5. **11.** Sænk samtidig venstre Underarm, indtil Armen er fuldstændig strakt i hele Længden o. s. v. Man begynder med at bøje og strække hver Arm 10 Gange og lægger derefter 1 Gang paa hver 14. Dag. Ligesom Øvelse 1, tjener ogsaa denne Øvelse til Overarmsmuskulaturens Udvikling, og det er i dette Tilfælde den trehovede Muskel paa Overarmens Yderside, Triceps, der udvikles. Triceps hører til Strækkemusklerne (extensorerne), og naar den er stærkt udviklet, giver den ved skarpe Konturer og stærk Fremtræden af den tredobbelte Muskels enkelte Strenge, Armen et ægte herkulisk Præg.

Øvelse III. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme ud til Si-


5
6
7
8

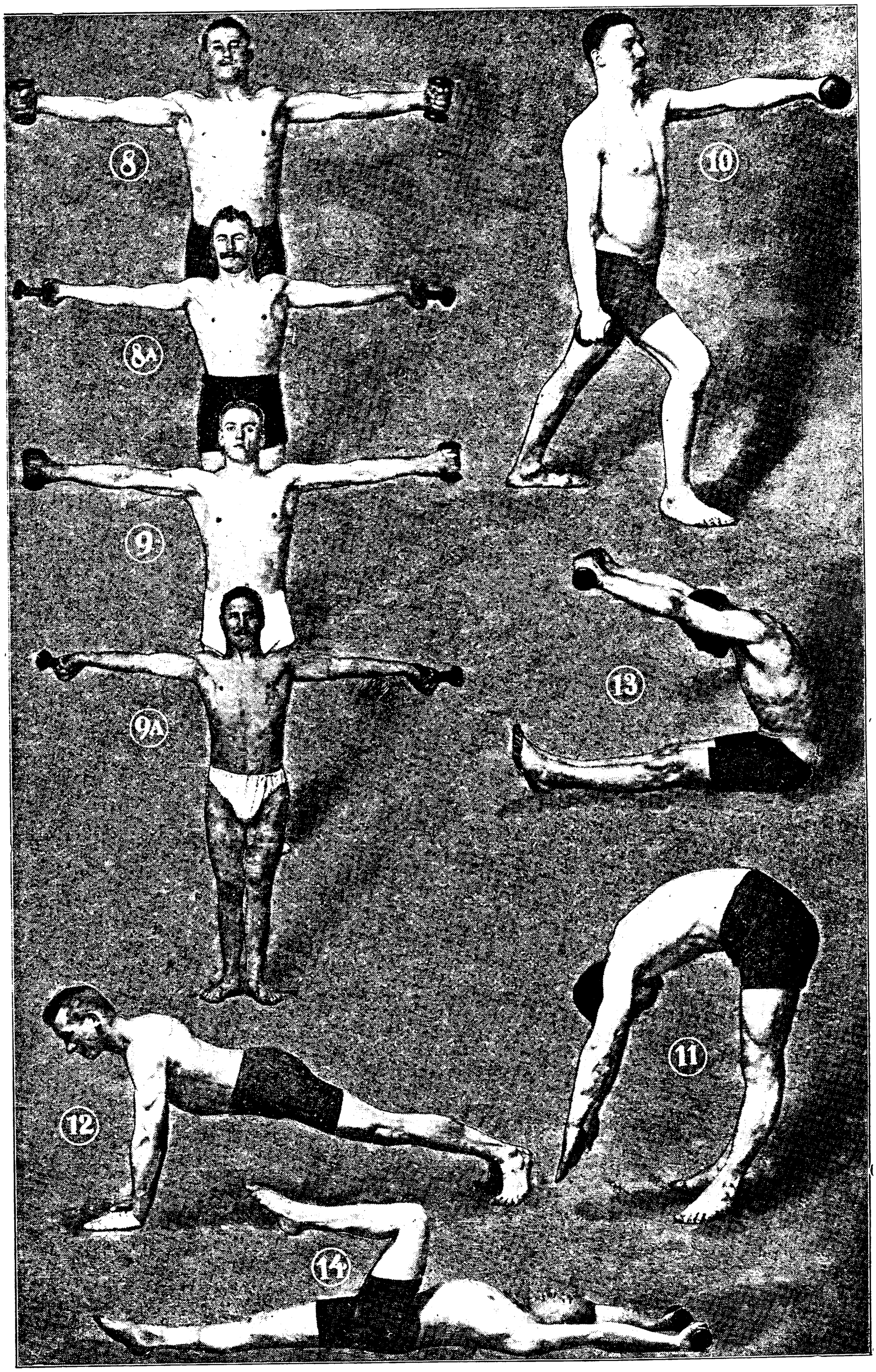
derne i lige Linie med Skuldrene. **4.** Drej Underarmenes Inderside opad. **5.** Bøj højre Underarm saa langt ind over Skulderen som muligt, uden at Overarmen skifter Stilling. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Bring højre Underarm tilbage i den under 4 beskrevne Stilling. **8.** Bøj samtidig venstre Underarm saa langt ind over Skulderen som muligt, uden at Overarmen skifter Stilling, **9.** og foretag samtidig med de under 7 og 8 beskrevne Bevægelser en Udaanding. **10.** Som 5. **11.** Som 6. **12.** Bring samtidig venstre Underarm tilbage i den under 4 beskrevne Stilling o. s. v. Ogsaa denne Øvelse udføres i Begyndelsen 10 Gange med hver Arm og efter 14 Dages Forløb 11 Gange o. s. v. Denne Øvelse udvikler ligesom de to foregaaende baade Biceps og Triceps, og desforuden Underarmen og Haandleddet samt Delta-Musklen (musculus deltoideus), en trekantformet Muskel, der udspringer med bred Basis paa Skulderens øverste Rand og løber spids nedad til Midten af Overarms-Knoglen; Deltamusklen hæver, naar den trækkes sammen, Armen horisontalt i Vejret. Men ogsaa den øverste Del af Ryg- og Brystmuskulaturen nyder godt af denne Øvelse, ved hvis Udførelse man fremfor alt maa passe paa, at Overarmen ikke sænkes fra den horisontale Stilling.

Øvelse IV. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme ud til Siderne i lige Linie med Skuldrene. **4.** Drej Underarmenes Inderside opad. **5.** Bøj begge Underarme saa langt ind over Skuldrene som muligt, uden at Overarmene skifter Stilling. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Bring begge Underarme tilbage i den under 4 beskrevne Stilling, **8.** og foretag samtidig en Udaanding. **9.** Som 5 o. s. v. Øvelsernes Begyndelses-Antal er som de foregaaende Øvelsers og stiger efter samme Maalestok. Man vil af denne Øvelses Slægtskab med den foregaaende forstaa, at det er nøjagtig de samme Muskler, der udvikles som ved Øvelse 3; dog nyder Rygmuskulaturen her særlig godt af den stærkere Anspændelse.

Øvelse V. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme fremefter, saa Hænderne er i Højde med Munden. **4.** Drej Haand-Inderfladerne mod hinanden. **5.** Beskriv en Halvkreds bagud med begge Arme. **6.** Foretag samtidig en Hælhævning, **7.** og samtidig en Indaanding. **8.** Før Armene tilbage til den under 4 beskrevne Stilling. **9.** Sænk samtidig Hælene. **10.** Foretag samtidig en Udaanding. **11.** Som 5 o. s. v. Man foretager i Begyndelsen denne Øvelse 5 Gange, lægger efter 14 Dages Træning 1 Gang paa o. s. v. Her har jeg beskrevet en Øvelse, der er udmærket for fladbrystede Mennesker, der ved for megen Stillesidden faar et indfaldent Bryst, f. Eks. Kontorfolk, Skræddere og Skomagere; den udvikler fremfor alt Deltamusklen og den store Brystmuskel (pectoralis major), der strækker sig fra Brystbenet til Deltamusklen; men ogsaa Ryg- og Armmuskulaturen kan mærke denne Bevægelse.

Øvelse VI. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Bøj begge Underarme opad, saa Haandvægtene er i Skulderhøjde. **4.** Drej Hændernes Inderflade indad mod Skuldrene. **5.** Stræk højre Arm op over Hovedet, saa at den danner en ret Vinkel med Skulderen. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Bring højre Arm tilbage i den under 4 beskrevne Stilling. **8.** Stræk samtidig venstre Arm op over Hovedet, saa at den danner en ret Vinkel med Skulderen, **9.** og foretag samtidig en Udaanding. **10.** Som 5. **11.** Som 6. **12.** Bring samtidig venstre Arm tilbage i den under 4 beskrevne Stilling o. s. v. Man begynder med 10 Bevægelser med hver Arm og lægger hver 14de Dag 1 Bevægelse paa. Paa Athleternes Program findes ved Konkurrencer i Vægtløftning en Øvelse, der kaldes Stem, og det er denne, jeg nu har beskrevet; den er af stor Betydning for Biceps-, Triceps-, Delta- og den øverste Ryg-Muskulatur.

Øvelse VII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Pres Armene tæt ind til Siden. **4.** Drej Haandfladerne fremad. **5.** Hæv højre Arm strakt fremad indtil Skulderhøjde. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Bring højre Arm tilbage til den under 4 beskrevne Stilling. **8.** Hæv samtidig venstre Arm strakt fremad indtil Skulderhøjde. **9.** Foretag


8
8A
9
9A
10
11
12
13
14

samtidig en Udaanding. **10.** Som 5. **11.** Som 6. **12.** Bring samtidig venstre Arm tilbage til den under 4 beskrevne Stilling o. s. v. Bevægelsernes Antal i Begyndelsen og senere som ved Øvelse 5. Hvis man finder denne Øvelse lidt for anstrengende, saa har man Lov til i den første Tid at udføre den med letbøjede Knæ og Ryg; den udvikler i Særdeleshed Deltamusklen og den brede Rygmuskel (latissimus dorsi), men ogsaa Armmuskulaturen.

Øvelse VIII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme ud til Siden i lige Linie med Skuldrene. **4.** Drej Hændernes Inderflader fremefter. **5.** Bøj Hændernes Inderflader saa langt ind mod Underarmen som muligt uden at forandre den under 3 indtagne Armstilling. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Bøj Hændernes Ydersider saa langt tilbage som muligt. **8.** Foretag samtidig en Udaanding. **9.** Som 5 o. s. v. Udføres først 20 Gange, efter 14 Dage 22 Gange, efter 1 Maaned 24 Gange o. s. v.

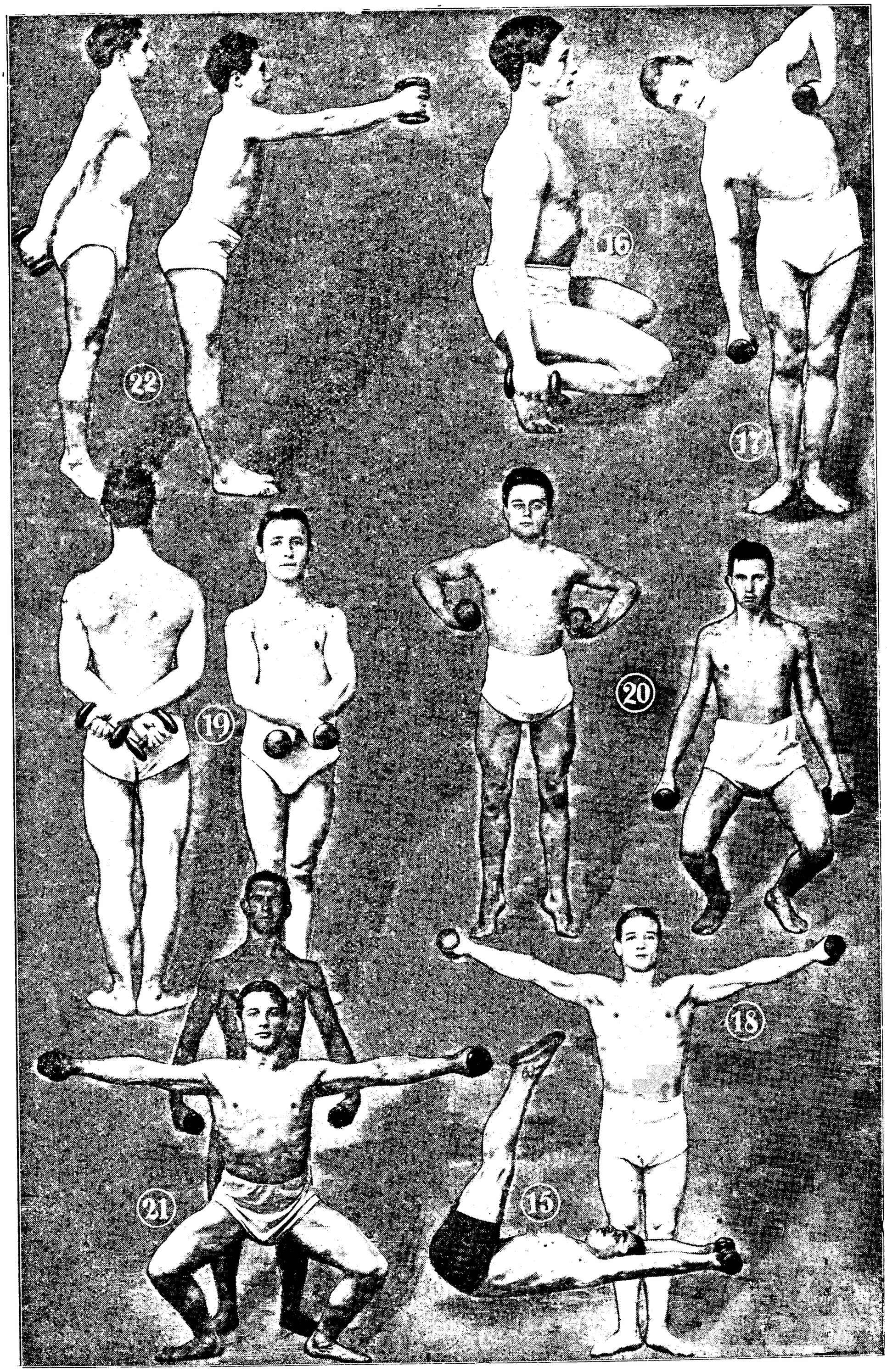
Øvelse VIII a (sværere Udførelse). **1.** Grib Haandvægtene, saa Haanden spænder om den ene Knop og den anden Knop hænger frit nedad. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme ud til Siden i lige Linie med Skuldrene. **4.** Hold Haandvægten med den fri Knop lige ud til Siden i Fortsættelse af den strakte Arm. **5.** Bøj Hændernes Inderflade saa langt ind mod Underarmen som muligt uden at forandre den under 3 indtagne Armstilling. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Bøj Hændernes Ydersider saa langt tilbage som muligt. **8.** Foretag samtidig en Udaanding. **9** Som 5 o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 8. Disse beslægtede Øvelser har stor Betydning for Underarmen og Haandleddet.

Øvelse IX. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme ud til Siden i lige Linie med Skuldrene. **4.** Drej Hænderne frem. **5.** Foretag en Indaanding. **6** Drej Hænderne tilbage. **7.** Foretag en Udaanding o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 8.

Øvelse IX a (sværere Udførelse). **1.** Grib Haandvægtene, saa Haanden spænder om den ene Knop og den anden Knop hænger frit nedad. **2.** Retstilling. **3.** Stræk begge Arme ud til Siden i lige Linie med Skuldrene. **4.** Hold Haandvægten med den fri Knop lige ud til Siden i Fortsættelse af den strakte Arm. **5.** Drej Hænderne frem. **6.** Foretag en Indaanding. **7.** Drej Hænderne tilbage. **8.** Foretag en Indaanding o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 9. Atter et Par Øvelser, som Underarmen og Haandleddet nyder godt af.

Øvelse X. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Halv Vending til venstre. **4.** Bøj højre Underarm, saa den danner en ret Vinkel med Overarmen. **5.** Før højre Arm fremad med et kraftigt Stød. **6.** Gør samtidig et Udfald paa venstre Ben, **7.** og foretag samtidig en Udaanding. **8.** Vend tilbage til Retstilling. **9.** Foretag samtidig en Indaanding. **10.** Halv Vending til højre. **11.** Bøj venstre Underarm, saa at den danner en ret Vinkel med Overarmen. **12.** Før venstre Arm fremad med et kraftigt Stød. **13.** Gør samtidig et Udfald paa højre Ben, **14.** og foretag samtidig en Udaanding. **15.** Vend tilbage til Retstilling. **16.** Foretag samtidig en Indaanding o. s. v. Begge Bevægelser udføres i Begyndelsen 10 Gange, og forøges hver 14. Dag med 1 Gang. Medens de foregaaende Øvelser hovedsagelig har tjent til at udvikle Overkroppen, saa har denne og de følgende Øvelser en mere alsidig udviklende Betydning, og hvad specielt denne Øvelse angaar, saa virker den foruden paa den samlede Arm-, Skulder-, Ryg- og Brystmuskulatur ogsaa paa Benmuskulaturen, den firhovede Laarstrækker (musculus quadriceps), der bestaar af den lige Laarmuskel (musculus rectus femoris), den ydre store Laarmuskel (musculus vastus ext.), den indre store Laarmuskel (musculus vastus int.) og Knæskivebaandet (ligan. patellare) samt ogsaa den store Lægmuskel (musculus triceps surae), som bestaar af Tvillingemusklen (musculus gastronomicus), Fladmusklen (musculus soleus) og Akillessenen, som gaar fra Læggen til Hælen.

Øvelse XI. (uden Haandvægte). **1.** Retstilling. **2.** Stræk begge Arme over Hovedet. **3.** Bøj saa langt fremad som muligt uden at forandre Overkroppens Stilling. **4.** Foretag


16
22
11
19
20
18
21
15

samtidig en Indaanding. **5.** Vend tilbage til den i 2 beskrevne Stilling. **6.** Foretag samtidig en Udaanding o. s. v. Udføres i Begyndelsen 20 Gange, efter 14 Dages Forløb 22 Gange o. s. v. Det er en Øvelse, der særlig er gavnlig for Bugmuskulaturens Udvikling.

Øvelse XII. (uden Haandvægte). **1.** Retstilling. **2.** Hælhævning. **3.** Dyb Knæbøjning. **4.** Fald fremefter med strakt Krop hvilende paa Tæerne og de strakte Armes Haandflader. **5.** Bøj Armene, indtil Kroppen berører Gulvet. **6.** Foretag samtidig en Indaanding. **7.** Stræk Armene og hæv Kroppen, **8.** og foretag samtidig en Udaanding o. s. v. Øvelsen udføres i de første 14 Dage 5 Gange daglig og hver 14. Dag derefter 1 Gang mere. Ved at udføre denne Øvelse, styrker man Arm-, Skulder-, Ryg- og Brystmuskulaturen, ligesom Benmusklerne udvikles.

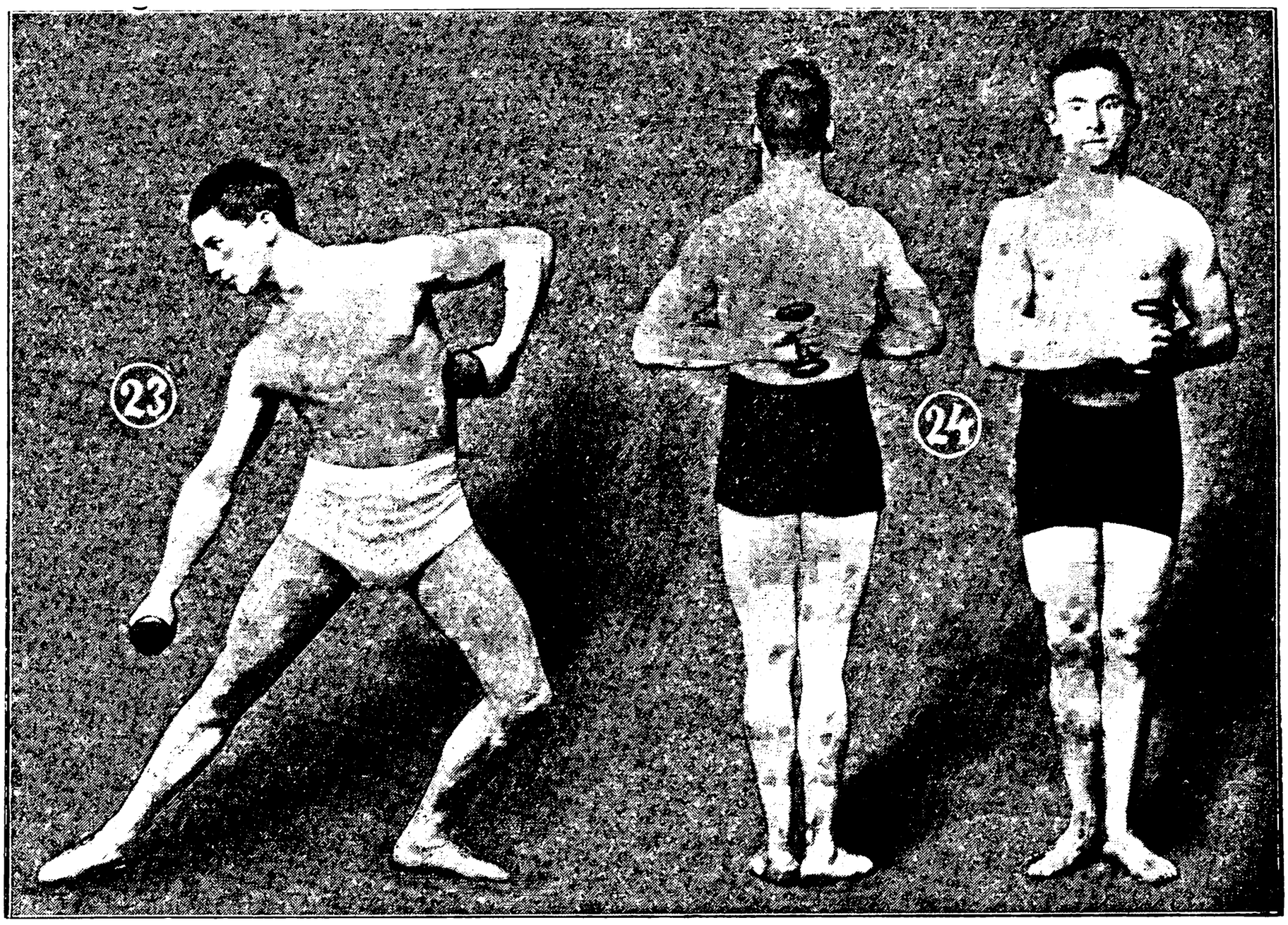
Øvelse XIII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Lig paa Ryggen med strakt Krop og samlede Ben. **4.** Stræk Armene op over Hovedet i lige Linie med Kroppen. **5.** Hæv Overkroppen fra Gulvet, og bøj den saa meget frem som muligt. **6.** Før samtidigt Armene opad og fremad. **7.** Foretag samtidig en Udaanding. **8.** Vend tilbage til den i 4 beskrevne Stilling. **9.** Foretag samtidigt en Indaanding o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 12. Da den her beskrevne Øvelse er meget anstrengende, kan det anbefales Begyndere, der ikke er særlig kraftige, i Begyndelsen at udføre den uden Haandvægte; den udvikler den nu til Dags noget forsømte Benmuskulatur, der bestaar af den lige Bugmuskel (musculus rectus abdominis) og den senede Inskription paa samme, der paa Kryds og Tværs spalter Musklen i 6 Dele, desuden af den skraa Bugmuskel (musculus obliquus abdom. extern.), der ved stærk Uddannelse viser sig over Hoftekammen, og som især er meget udviklet i de antike Statuer, f. Eks. hos den farnesiske Herakles. Bugmuskulaturen er hos mange af Nutidens Athleter dækket af et Fedtlag.

Øvelse XIV. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Lig paa Ryggen med strakt Krop og samlede Ben. **4.** Stræk Armene op over Hovedet i lige Linie med Kroppen. **5.** Træk højre Laar saa tæt op til Overkroppen som muligt. **6.** Lad samtidig Læggen danne en spids Vinkel med Laaret, saadan at Vristen er strakt og Underbenet parallelt med Gulvet. **7.** Foretag samtidig en Indaanding. **8.** Før med et kraftigt Stød højre Ben tilbage til den i 4 beskrevne Stilling. **9.** Foretag samtidig en Udaanding. **10.** Træk venstre Laar saa tæt op til Overkroppen som muligt. **11.** Som 6. **12.** Som 7. **13.** Før med et kraftigt Stød venstre Ben tilbage til den i 4 beskrevne Stilling. **14.** Som 9 o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 13. Som en Forøvelse til den næste Øvelse er den her beskrevne Bevægelse nærmest at betragte; den har gavnlig Indflydelse paa Benmuskulaturen samt ogsaa paa Lyskebaandene, hvad der er af stor Vigtighed, da stærk Lyskemuskulatur er et Værn mod Broklidelse; ogsaa den ydre skraa Bugmuskel (musculus obliquus abdom. extern) nyder godt af denne Øvelse.

Øvelse XV. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Lig paa Ryggen med strakt Krop og samlede Ben. **4.** Stræk Armene op over Hovedet i lige Linie med Kroppen. **5.** Før begge Ben strakt opad og ind mod Overkroppen med strakte Vrister. **6.** Samtidig en Indaanding. **7.** Før Benene langsomt tilbage til den under 3 beskrevne Stilling. **8.** Samtidig en Udaanding o. s. v. Denne Øvelse udføres 3 Gange med 1 Gangs Tillæg hver 14. Dag. Jeg har allerede fortalt om Slægtskabet mellem denne Øvelse og den foregaaende, og det er ogsaa Benmuskulaturen og samtlige Bugmuskler, der nyder godt af denne Øvelse, som særlig er uovertræffelig til Bugmuskulaturens Udvikling.

Øvelse XVI. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Hælhævning. **4.** Samtidig en Indaanding. **5.** Dyb Knæbøjning. **6.** Samtidig Udaanding. **7.** Benstrækning. **8.** Samtidig en Indaanding. **9.** Retstilling. **10.** Samtidig Udaanding o. s. v. Øvelserne udføres, indtil der er gaaet 14 Dage, 5 Gange, derefter 6 Gange o. s. v. Benmuskulaturen, Musklerne i Laaret og Læggen udvikles i Særdeleshed ved denne Øvelse.

Øvelse XVII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Før højre Haand op under



højre Armhule. **4.** Samtidig let Kropbøjning til venstre. **5.** Samtidig Indaanding. **6.** Retstilling. **7.** og Udaanding. **8.** Før venstre Haand op under venstre Armhule. **9.** Samtidig let Kropbøjning til højre, **10.** og Indaanding. **11.** Retstilling, **12.** og Udaanding o. s. v. Begge Bevægelser i Begyndelsen 5 Gange, med 1 Gangs Stigning hver 14. Dag. Det er en Øvelse, som er meget udviklende for Armmuskulaturen, Deltamuskulaturen, de skraa Bugmuskler og Savmusklerne (musculus serratus anticus).

Øvelse XVIII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Før Armene ud til Siden og opad i en Halvkreds, indtil de er strakt over Hovedet. **4.** Samtidig en Indaanding. **5.** Retstilliæg, **6.** og Udaanding o. s. v. Der begyndes med 10 Gange og lægges 1 Gang paa hver 14. Dag. Denne Øvelse udvikler hele Overkrops-Muskulaturen.

Øvelse XIX. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Kryds Armene over Brystet. **4.** Før samtidig højre Arm bagud til højre og venstre Arm bagud til venstre. **5.** Indaanding. **6.** Før Armene frem i Krydsstilling, **7.** og Udaanding o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse XVIII. Den her beskrevne Øvelse er udmærket til Udvikling af Arm-, Bryst-, Sav- og Ryg-Muskulaturen.

Øvelse XX. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Hælhævning. **4.** Før begge Hænder op under de respektive Armhuler. **5.** Samtidig Indaanding. **6.** Stræk Armene skraat ud til Siden. **7.** Samtidig halv Knæbøjning, **8.** og Udaanding. **9.** Benstrækning. **10.** Retstilling o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 19. Det er en Øvelse, som ikke nogle enkelte Muskler nyder godt af, men som virker paa hele Kropmuskulaturen.

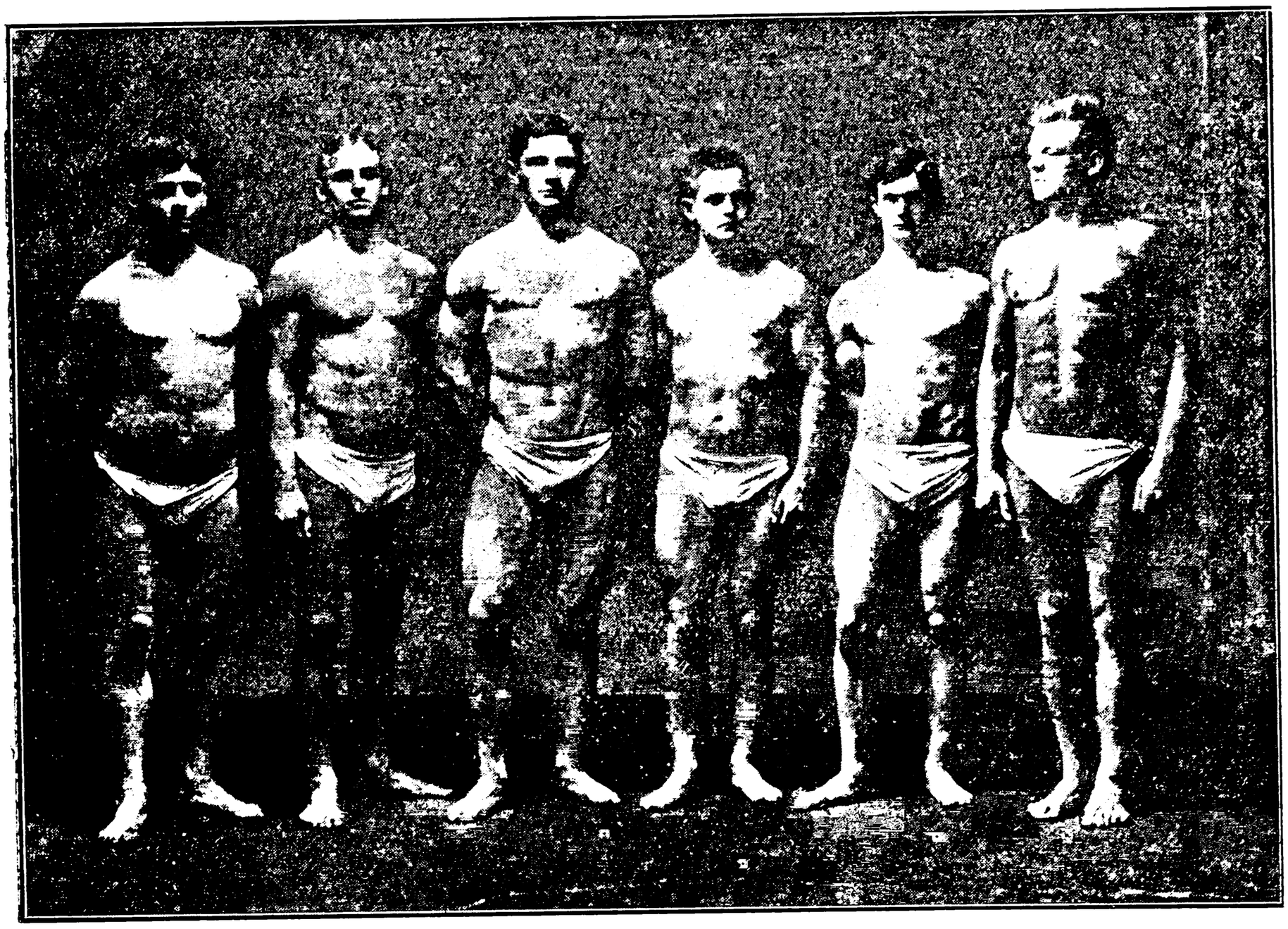
Øvelse XXI. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Højre Fod 1 Skridt ud til Siden. **4.** Armene skraat ud til Siden. **5.** Samtidig Indaanding. **6.** Halv Knæbøjning paa hele Foden. **7.** Samtidig føres Armene strakt ud til Siden, **8.** og Udaanding. **9** Benstrækning. **10.** Retstilling o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 20. Ligesom den foregaaende Øvelse er denne her ogsaa en alsidig udviklende Øvelse til Gavn for hele Kroppens Muskulatur.

Øvelse XXII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. **3.** Kroppen bøjes let fremad.

4. Armene strækkes frem.. **5.** Samtidig Indaanding. **6.** Hælhævning. **7.** Samtidig kastes Armene tilbage bag Kroppen, **8.** og Udaanding. **9.** Retstilling o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 21. Atter har jeg beskrevet en Øvelse, der er til Gavn for hele Muskel-Systemet.

Øvelse XXIII. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstilling. (Efterfølgende 6 Bevægelser udføres samtidig.) **3.** Højre Fod et godt Skridt til Siden. **4.** Højre Ben bøjes. **5.** Højre Arm føres op under Armhulen. **6.** Kropbøjning til venstre. **7.** Venstre Arm føres strakt skraat ud til Siden. **8.** Indaanding. **9.** Vend tilbage til den under 3 beskrevne Stilling. (Efterfølgende 6 Bevægelser udføres samtidig.) **10.** Samtidig Indaanding. **11.** Venstre Ben bøjes. **12.** Venstre Arm føres op under Armhulen. **13.** Kropbøjning til højre. **14.** Højre Arm føres strakt skraat ud til Siden. **15.** Indaanding o. s. v. Bevægelsernes Antal o. s. v. som Øvelse 22. Det vil være let forstaaeligt for enhver, der har gjort sig fortrolig med Systemet, at ogsaa denne Øvelse udvikler samtlige Legems-Muskler.

Øvelse XXIV. **1.** Grib Haandvægtene. **2.** Retstillling. **3.** Højre Underarm over Brystet, saa den danner en ret Vinkel med Overarmen. **4.** Venstre Underarm samtidig over Ryggen, saa den danner en ret Vinkel med Overarmen. **5.** Samtidig Indaanding. **6.** Højre Underarm over Ryggen uden at dens Stilling forandres. **7.** Venstre Underarm samtidig over Brystet uden at dens Stilling forandres. **8.** Samtidig Udaanding o. s. v. Udføres 10 Gange til at begynde med og 1 Gang mere hver 14. Dag. Det er en Øvelse, der virker paa hele Overkrops-Muskulaturen.



Præmietagerne ved D. A. U.s Konkurrence for smuk Legemsbygning, 1904.

AF IDRÆTSBOGENS AFSNIT KAN FØLGENDE FAAS SÆRSKILT:

I

GYMNASTIK

RATIONEL GYMNASTIK
AF GYMNASTIKDIREKTØR KÅRE TEILMANN

HJEMMEGYMNASTIK
AF LÆGE FRODE SADOLIN

NØGEN FRILUFTSGYMNASTIK
AF PREMIERLØJTNANT K. V. HØYER

KØLLESVING
AF MASKININGENIØR CHARLES E. KRØLL

SANDOW-ØVELSER
AF JOURNALIST ARNOLD RICHARD NIELSEN

111 SIDER MED 150 AFBILDNINGER OG 3 BILAG PRIS 2,50

II

FLORET-, KAARDE- OG SABELFÆGTNING

AF PREMIERLØJTNANT H. S. SANDER

100 SIDER M. 74 AFBILD. PRIS 2,25

III

SKYDNING

AF OBERSTLØJTNANT P. C. ANNING-PETERSEN

56 SIDER MED 36 AFBILDN.

PRIS 1,25

IV

BRYDNING

AF ARNOLD RICHARD NIELSEN OG ALFRED HÜBSCHER

MED ET TILLÆG VÆGTLØFTNING AF A. C. MEYER

64 SIDER MED 139 AFBILDNINGER OG 2 BILAG PRIS 1,25

V

BOKSNING

AF SPRØJTEFØRER P. L. JACOBSEN

52 SIDER
MED 113 AFBILDNINGER

PRIS 1,25

VI

FRI IDRÆT

GANG *AF ALFRED HÜBSCHER*
LØB, SPRING, KAST m. m.
AF HARALD GRØNFELDT.

96 SIDER MED 114 AFBILDN. OG 5 BIL.

PRIS 2,00

VII

BOLDSPIL

FODBOLD
AF CAND. JUR. O. S. WINDING

HOCKEY
AF CAND. PHIL. FR. KNUDSEN OG FORSTKAND. A. E. OTTERSTRØM

LAWN-TENNIS
AF OVERRETSSAGFØRER TH. HILLERUP

KRICKET
AF OBERSTLØJTNANT H. S. KALKAU

BANDY
AF CAND. PHIL. FR. KNUDSEN

HAANDBOLD
AF LØJTNANT HOLGER NIELSEN

152 SIDER MED 181 AFBILDNINGER OG 1 BILAG PRIS 3,00

VIII

RONING

AF LÆGE EM. SAUGMAN

96 SIDER
MED 75 AFBILDNINGER OG 5 BILAG

PRIS 2,00

IX

SVØMNING OG LIVREDNING

AF H. C. SAXTORPH

60 SIDER MED 97 AFBILDN. OG 2 BILAG

PRIS 1,25

X

VINTERIDRÆT

SKØJTELØB — SKILØB — KJÆLKNING

AF LÆGE H. MEINCKE

48 SIDER MED 150 AFBILDNINGER

PRIS 1,00

XI

CYCLING

AF KAND., JOURNALIST E. AABYE

28 SIDER
MED 24 AFBILDNINGER OG 1 BILAG

PRIS 0,60