1869.

Haandbog i Gymnastik

for

Delingsformænd ved Amtsskytteforeninger.

med

Tillæg.

Udarbeidet i Overensstemmelse med
Gymnastikreglementet af 1869

ved

V. la Cour,
Premierlieutenant,
Medlem af Forretningsudvalget for
Randers Amtsskytteforening.

RANDERS.

Trykt hos J. M. Elmenhoff & Søn.

HAANDBOG I GYMNASTIK

for

Delingsformænd ved Amtsskytteforeninger,

med

Tillæg.

Udarbeidet i Overensstemmelse med
Gymnastikreglementet af 1869

ved

V. la Cour,
Premierlieutenant,
Medlem af Forretningsudvalget for
Randers Amtsskytteforening.

RANDERS.

Trykt hos J. M. Elmenhoff & Søn.

1869.

Nærværende „Haandbog i Gymnastik for Delingsformænd ved Amtsskytteforeninger med Tillæg" udarbeidet af Kammerjunker, Premierlieutenant la Cour og støttet til det for Hæren gjældende Gymnastikreglement, findes at være særdeles vel skikket til sin Bestemmelse, og den anbefales derfor som Veiledning ved de i Udkast til Love for Amtsskytteforeninger §§ 1 og 2 omtalte Legemsøvelser,

„Centralcomiteen for Skytteforeninger.

INDHOLD.

Første Afdeling.

Den almindelige Gymnastik.

Første Capitel.

Forberedelsesøvelser.

Side.

1. Antrædning og Retning . . . . . 7.
2. Legemets Stilling og Holdning . . . . . 10.
3. Dreininger og Bøininger med Hovedet . . . . . 11.
4. Bevægelser med Armene . . . . . 12.
5. Bevægelser med Benene . . . . . 15.
6. Bevægelser med Overkroppen . . . . . 19.
7. Almindelige Regler . . . . . 21.

Andet Capitel.

Gangarter.

8. Gangøvelser . . . . . 22.
9. Løbeøvelser . . . . . 26.
10. Almindelige Regler ved Løbeøvelserne . . . . . 28.
11. Commandoord til Forberedelsesøvelserne og til Gang- og Løbeøvelserne . . . . . 29.

Tredie Capitel.

Springeøvelser.

12. Længdespring . . . . . 34.
13. Høidespring . . . . . 35.

Side.
14. Dybdespring . . . . . 37.
15. Almindelige Regler for Springeøvelserne . . . . . 38.

Fjerde Capitel.

Gymnastike Lege.

16. Langboldt og Springe Buk . . . . . 39.

Anden Afdeling.

Feltgymnastik.

Femte Capitel.

Feltgymnastiske Øvelser.

17. Første Øvelse (Løbet) . . . . . 41.
18. Anden Øvelse (At overstige et Plankeværk) . . . . 43.
19. Tredie Øvelse (Springning over Springgrav og over Jordvold . . . . . 45.
20. Fjerde Øvelse (At klavre i Træer) . . . . . 46.

Tillæg.

1. Haandvægtsøvelser . . . . . 1.
2. Klavreøvelser:
   A. Klavring paa Skraastangen . . . . . 8.
   B. Klavring paa de lodrette Redskaber . . . . . 13.
   Almindelige Regler . . . . . 16.

Förste Afdeling.

Den almindelige Gymnastik.

Skytterne bør til denne Øvelse være forsynede med let og bekvemt Fodtøi, helst lette Sko uden høie Hæle, da de derved sættes istand til lettere at udføre Øvelserne og mindre ere udsatte for at komme tilskade.

Første Capitel.

Forberedelsesøvelser.

§ 1.

Paa Commandoen:

Træd an!

stiller den høire Fløimand sig 2 Skridt fra og med Front mod Befalingsmanden, hvorefter de Øvrige stille sig paa deres Pladser efter Lærerens nærmere Bestemmelse paa eet eller to Geleder, og Alle indtage Rørstillingen.

Commando:

Til Høire (Venstre) . . . **ret!**

Med Undtagelse af Geledernes Fløimænd i Støttepunktet, dreier enhver Mand Hovedet saameget til den nævnte Side, at det venstre (høire) Øie kommer lige ovenover Brystets Midtelinie, uden at Hovedet lægges til Siden, og bevæger sig dereffer hurtigt saameget fremad eller tilbage, at han netop kan skimte 3die Sidemands Bryst, og indtager Retstillingen. Er Troppen formeret paa 2 Geleder, stiller hver Mand i 2det Geled sig tillige nøiagtigt bag sin Formand i Roden og i befalet Afstand fra ham.

Ere Skytterne opstillede paa eet Geled, commanderes:

Til Venstre (Høire) tag . . . **Afstand!**

eller:

Fra Midten tag . . . . . **Afstand!**

Paa Commandoordet „tag" dreier hver Skytte Hovedet ligeud; paa Commandoordet „Afstand" bliver den Mand, hvorfra Afstanden tages, staaende, de øvrige Skytter gjøre Vendingen til den Side, hvorhen Afstanden skal tages, begive sig rask ud til Siden, idet der sees over den Skulder, der vender til Frontsiden. Efterhaanden som hver Skytte har faaet et Skridts Afstand fra Sidemanden, gjør han uden videre Commando Holdt og Front.

Haand . . . **op!**

Den høire (venstre) flade Haand lægges med udstrakt Arm paa Skuldren af den Sidemand, der er nærmest den staaende Fløi (Midten), og der rettes samt sees til samme Side.

Commando:

Ned!

Hovedet dreies ligeud, og den paa Sidemandens Skulder liggende Haand falder let og rask ned til Siden uden noget Slag.

Skulle Skytterne igjen samles i den sluttede Opstilling, commanderes:

Til Høire (Venstre) (Midten) . . . **Samling!**

Med Undtagelse af den Mand, hvortil der skal samles, gjøre Alle Vendingen til den nævnte Side, begive sig rask henimod denne og gjøre uden videre Commando Holdt og Front.

Skal Udviklingen eller Samlingen udføres i Løb, maa der efter Commandoordet „Afstand" eller „Samling" tilføies Commandoen „Løb".

Ere Skytterne opstillede paa eet Geled, og Pladsen ikke tillader at tage den foreskrevne Afstand, commanderes:

Deel ind!

hvorpaa den høire Fløimand dreier Hovedet om til Venstre og tæller, henvendt til Sidemanden, „Eet"; Sidemanden forholder sig paa samme Maade, tællende til sin Sidemand til Venstre „To" o. s. fr.

Paa Commandoen:

Første (Andet) Geled!

3 Skridt fremad (baglænds) . . . **Marche!**

marcherer Nr. 1 (Nr. 2) 3 Skridt fremad (baglænds).

Commando:

Haand . . . **op!**

Ned!

som foran anført.

Efter endt Øvelse commanderes:

Første (Andet) Geled!

3 Skridt baglænds (fremad) . . . **Marche!**

Er Mandskabet opstillet paa 2 Geleder, maa Gelederne først aabnes forinden der tages Afstand.

§ 2.

Legemets Stilling og Holdning.

Commando:

Ret!

Retstillingen er Grundlaget for Retningen og overhovedet for Skyttens gode Holdning. Den skal være naturlig og utvungen. Hovedet holdes lige, og Blikket rettes fremad, ikke mod Jorden; Skuldrene noget tilbagetrukne, naturligt sænkede og i eens Høide; Armene utvungent hængende langs Legemet med Haandens indvendige Flade vendt mod Laaret, saa at der forfra ikke sees Noget af Haandens udvendige Side; Overkroppen lige paa Hofterne og saameget forover, at Legemets Vægt hviler mere paa Fodbalderne end paa Hælene; Benene samlede og naturligt strakte; Hælene lige langt tilbage; Fodspidserne ligemeget udad og saaledes, at de danne en noget mindre end ret Vinkel.

Commando:

Rør!

Rørstillingen indtages derved, at høire Fod sættes frem. Naar Skytten har indtaget denne

Stilling, er det ham tilladt at røre sig, naar kun den venstre Fod bliver staaende. Commanderes derpaa atter „Ret“, trækkes den høire Fod rask tilbage til den venstre, og Retstillingen indtages.

For at overtyde sig om at Legemet hviler noget mere paa Fodbalderne end paa Hælene, commanderes:

Paa Fodbalderne . . . . **Eet!**

Skytten hæver sig op paa Fodbalderne, Hælene forblive samlede og Knæene strakte.

Under Stillingen, som i Begyndelsen kun maa holdes i kort Tid, paasees at Legemet holdes lige og roligt uden at vakle.

Commando:

To!

Hælene sættes igjen langsomt ned til Jorden.

§ 3.

Dreininger og Bøininger med Hovedet.

Hensigten hermed er at øve og styrke Halsmusklerne, samt bevægeliggjøre Halsleddene.

Commando:

Dreining (Bøining!) med Hovedet til Høire og Venstre (tilbage og fremad) . . . **Eet!**

Hovedet dreies (bøies) langsomt og saa langt som muligt til den førstnævnte Side (tilbage), medens Legemet holdes aldeles roligt.

Commando:

To!

Hovedet dreies (bøies) til den modsatte Side (fremad) o. s. fr., indtil der commanderes:

See lige . . . . **ud!**

§ 4.

Bevægelser med Armene.

Hensigten hermed er at øve og styrke Arm- og Brystmusklerne samt bøieliggjøre Arm- og Skulderledene.

Commando:

Høire (Venstre) Arm . . . **op!**

Haanden knyttes, Armen bøies lidt og føres dernæst med et kraftigt Stød, hvorved Armen aldeles udstrækkes, lige i Veiret; under denne Bevægelse er Haanden vendt saaledes, at Fingrene vise ind imod Hovedet.

Ned!

Idet Armen bøies saaledes, at den knyttede Haand viser nedefter, strækkes den atter med et kraftigt Stød lodret ned i dens oprindelige Stilling.

Commando:

Begge Arme . . . . **op!**

Ned!

Den samme Bevægelse udføres med begge Arme paa eengang.

Commando:

Høire (Venstre) Arm . . . **frem!**

Haanden knyttes og føres, idet Armen bøies, op imod Skuldren og stødes dernæst kraftigt ligefrem i Høide og Linie med Skuldren, hvorved Fingrene vende nedad.

Commando:

Ned!

Idet Armen bøies, trækkes Haanden lige tilbage til henimod Skuldren, hvor den vendes nedad og med et kraftigt Stød nedefter bringes tilbage i dens oprindelige Stilling.

Commando:

Begge Arme . . . **frem!**

Ned!

Foretages med begge Arme paa eengang som ovenfor.

Fra Stillingen „Begge Arme frem“ øves tillige paa Commandoen:

Tilbage!

at føre begge udstrakte Arme langsomt til Siden og saa langt tilbage som muligt, hvorved Hænderne — der forinden Bevægelsen vendes saaledes, at Fingrene vise imod hverandre — komme noget dybere end Skuldrene.

Commando:

Frem!

Fra den sidstnævnte Stilling bøies begge Armene noget og føres dernæst med et kraftigt Stød atter ligefrem foran Skuldrene.

Commando:

Ned!

Begge Arme bringes ned som ovenfor.

Commando:

Sving høire (venstre) Arm frem og . . . **tilbage!**

Paa Ordet „tilbage“ knyttes og vendes Haanden paa den nævnte Arm saaledes at Fingrene vise fremad.

Commando:

Begynd!

Armen svinges først fremad, dernæst lige opad, tilbage og atter ned o. s. fr. i en fortsat kredsformig Bevægelse tæt ved Legemet. I Begyndelsen skeer Bevægelsen langsomt, men efterhaanden med den størst mulige Hurtighed, og Armen maa under samme forblive aldeles udstrakt.

Commando:

Holdt!

Bevægelsen ophører.

Commando:

Sving begge Arme frem og . . . **tilbage!**

Begynd!

Holdt!

Den samme Bevægelse udføres med begge Arme paa een gang som ovenfor.

Ved denne sidste Bevægelse, saavelsom ved den foran omtalte fra „Begge Arme frem“ at føre dem tilbage, vil det være rigtigst først at lade Skytterne gjøre Høire- eller Venstre om.

Ved samtlige Armbevægelser maa Legemet forblive saa roligt som muligt, og Fødderne ikke forlade deres Plads.

§ 5.

Bevægelser med Benene.

Disse Øvelser styrke Beenmusklerne og gjøre Beenledene bøielige og bevægelige.

a. At bøie og strække Knæene.

Denne Øvelse udføres først paa Tælling i 4 Dele og senere, naar den er vel indøvet, uden Tælling.

Commando:

Paa Tælling bøi Knæene . . . **Eet!**

Skytten hæver sig paa Fodbalderne med strakte Knæ og samlede Hæle.

To!

Knæene bøies frem og lidt udad i Retning med Fodspidserne; Legemet synker langsomt og lodret ned, indtil Laarene berøre Læggene. Det paasees, at Legemet ikke vakler, at Skuldrene holdes vel tilbage og at Armene hænge udstrakte og frit ned ved Siderne.

Tre!

Legemet hæves igjen langsomt og lige op paa Fodbalderne i den under „Eet“ beskrevne Stilling.

Fire!

Hælene sættes langsomt til Jorden, og Skytten staaer nu igjen i den Stilling i hvilken Øvelsen begyndte.

Commando:

Uden Tælling bøi . . . **Knæene!**

Herved iagttages det Samme som paa Tælling, kun udføres Bevægelserne med større Hur-

tighed, og det bør ikke fordres at disse skee af Alle paa eengang.

b. At hoppe.

Commando:

Hop paa Stedet!

Begynd!

Først hæver Skytten sig op paa Fodbalderne, bøier sig noget ned i Knæene paa den nylig anførte Maade og giver dernæst med Fodbalderne et kraftigt Tryk, hvorved Legemet hæves fra Jorden med samlede og strakte Knæ og med Fodspidserne vendte ned- og udad. I Nedspringet falder Legemet ned paa Fodbalderne med noget bøiede Knæ, hæves derpaa atter i Veiret paa foranførte Maade, og saaledes fortsættes disse Bevægelser, indtil der commanderes:

Holdt!

Overlegemet maa under Bevægelserne holdes lige, og det bør paasees, at Hoppene udføres regelret og saa høit som muligt.

Commando:

Hop fremad! (tilbage!)

Begynd!

Skytten hæver sig paa den foreskrevne Maade op paa Fodbalderne, og Knæene bøies halvt ned. Ved et kraftigt Tryk med Fodbalderne og ved et Sving med Kroppen, som herved lægges lidt forover, hoppes der saa langt som muligt fremad (tilbage); under Hoppet strækkes Knæene, og Nedspringet skeer som nylig forklaret; derpaa

gjøres et lignende Hop, o. s. fr. indtil der kommanderes:

Holdt!

Hop til Høire (Venstre!)

Begynd!

Holdt!

Herved gjælde de samme Regler som ved at hoppe fremad (tilbage), saavidt som de ere anvendelige.

Efterat Skytten er øvet i at hoppe paa den foreskrevne Maade med bøiede Knæ, øves han i at hoppe med strakte Knæ, hvorved blot Fodledene bevæges. Med Øvelsen heri forenes Vendinger til begge Sider.

Der commanderes:

Hop med strakte Knæ!

Begynd!

Hoppene maae ved denne Øvelse følge hurtigt efter hverandre.

Commando:

Høire . . . **om!**

Venstre . . . **om!**

Om . . . **kring!**

Holdt!

Læreren maa under disse Forberedelsesøvelser nøie overholde, at Overlegemet bevarer sin Holdning, og ved Øvelserne i at hoppe bør det især paasees, at Nedspringet skeer let og nøiagtigt.

c. Udstrækning af Benene.

Commando:

Høire (Venstre) Arm ud til . . . **Siden**!

Den høire (venstre) Arm føres udstrakt med den indre Deel af Haanden nedad, vandret ud til Siden.

Commando:

Udstrækning af høire (venstre) Been!

Begynd!

Det høire (venstre) udstrakte Been kastes saaledes op imod Haanden, at Fodspidsen berører denne, føres derpaa ned i sin oprindelige Stilling o. s. fr. Øvelsen fortsættes indtil der commanderes:

Holdt!

d. Knæbøining ved at hæve Benene.

Commando:

Knæbøining!

Begynd!

Den venstre Fod kastes lige tilbage og op imod Sædet, saa at dette berøres af Hælen, og føres da hurtigt til Jorden med Balden og Fodspidsen udad, hvornæst den høire Fod udfører den samme Bevægelse o. s. fr., indtil der commanderes:

Holdt!

e. Knæløftning.

Commando:

Knæløftning:

Begynd!

Det venstre Been løftes med bøiet Knæ saa høit op imod Brystet at Laaret danner en ret Vinkel med Overkroppen; Knæet bøies saa stærkt, at Fodvristen er lodret under samme; Fodspidsen viser ned- og noget udad. Den opløftede Fod sættes dernæst paa Fodbalden let til Jorden ved Siden af den høire Fod, som nu udfører den samme Bevægelse o. s. fr., indtil der commanderes:

Holdt!

Hurtigheden af Bevægelserne indskrænkes i Begyndelsen til omtrent 80 Knæløftninger i Minutet. Efter nogle Dages Øvelse forøges den til 100 i Minutet.

f. Ligevægtstillinger.

Commando:

Høire (Venstre) Fod . . . **frem**! (**tilbage**!) (til **Høire**!) (til **Venstre**!)

Holdt!

Ved denne Øvelse staae Skytterne paa det ene Been, medens det andet bevæges frem, tilbage, til Høire, til Venstre. Det maa paasees, at Knæene og Vristene under Bevægelserne strækkes, at Fodspidserne vise ned- og udad, samt at Legemet holdes saa lige og roligt som muligt.

§ 6.

Bevægelser med Overkroppen.

Disse Bevægelser styrke Brystmusklerne og bidrage fortrinligt til at gjøre Legemet smidigt og bøieligt.

a. Bøininger tilbage og fremad.

Commando.

Bøining med Overkroppen tilbage og fremad.

Begge Arme . . . **op**!

Begge Arme strækkes lodret i Veiret, hvorved den indvendige Side af Hænderne, der holdes udstrakte, vender fremad.

Begynd!

Overkroppen bøies langsomt og saa langt som muligt tilbage, dernæst frem- og nedad. Denne Bevægelse følges af Armene, som strækkes ned mod Jorden og med Fingerspidserne søge at berøre Fødderne, nu hæves Overkroppen langsomt op og igjen tilbage i den første Stilling o. s. fr. indtil der commanderes:

Holdt!

Under Bevægelsen maa Knæene forblive strakte og Fødderne faste til Jorden.

b. Dreininger.

Commando:

Dreining med Overkroppen til Høire og Venstre,

Paa Tælling . . . **Eet**!

Ved Dreining i Hofterne bevæges Overkroppen langsomt, men saameget som muligt til den høire Side og bagud. Fødderne maa herved forblive faste i deres Stilling, og Overkroppens Holdning ikke tabes. Paa Commandoordet:

To!

dreies Overkropppen til den venstre Side o. s. fr., indtil der commanderes:

Holdt!

c. Sidebøininger.

Commando:

Sidebøining til Høire og Venstre!

Paa Tælling . . . **Eet**!

Overkroppen bøies langsomt og saameget som muligt til den høire Side; den høire Arm hænger utvungent nedad; den venstre følger Bevægelsen og strækkes til Venstre og opad, indtil den staaer lodret i Veiret med den indvendige Side af Haanden vendt mod Hovedet; Fingrene ere samlede Knæene maa under Bevægelsen forblive strakte, og Hælene ikke løftes fra Jorden.

To!

Kroppen hæves atter langsomt op, og den samme Bøining udføres til venstre Side o. s. fr., indtil der commanderes:

Holdt!

§ 7.

Almindelige Regler.

Som allerede tidligere er antydet, forberede de foran anførte Øvelser Skytterne til de efterfølgende Øvelser og bidrage fortrinligt til at styrke Legemet og gjøre det smidigt og bøieligt.

1. Underviisningen heri bør derfor, endog efter at Skytterne have opnaaet fornøden Færdighed, jevnlig meddeles idetmindste nogle Minuter, forinden Underviisningen i de øvrige praktiske Øvelser paabegyndes.

2. Det er af Vigtighed, at Læreren saavel

fra Begyndelsen af Underviisningen som senere under alle paafølgende Øvelser nøie vaager over Iagttagelsen af de for Legemets Stilling og gode Holdning givne Regler.

Andet Kapitel.

Gangarter.

§ 8.

Gangøvelser.

a. Almindelig Gang.

For at øve Skytten i at bevæge sig med Sikkerhed, Lethed og Anstand maa Læreren ofte lade ham gaae forbi sig i forskjellige Retninger.

Gangen foretages i en Kreds, hvorved Læreren bør opholde sig udenfor Kredsen, da han derved bedst kan oversee Skytterne og saaledes lettere rette de Feil, som begaaes.

Under Gangen maa imellem hver Mand være en Afstand af 2 à 3 Skridt.

Gangøvelserne standses altid paa Commandoen „Holdt".

Der commanderes:

Høire (Venstre) . . . **om**!

Gaa!

Ved Gangen paasees, at Legemet bringes

utvungent frem; at Armene ikke slingre, men bevæges naturligt frem og tilbage saaledes, at den høire Arm og det venstre Been og den venstre Arm og det høire Been omtrent følges ad; at Knæet og Vristen ved hvert Skridt strækkes, og Fodspidsen sættes noget udad; at Fødderne ikke krydse eller støde an mod hinanden og at hele Fodens underste Flade paa eengang sættes let lige ned paa Jorden og ikke mere paa den indvendige end paa den udvendige Side; at Skridtene ere middelmaadigt store og staae i Forhold til Underlegemets Længde; samt at Overlegemets Holdning er saaledes som i § 2 om Stillingen er fastsat.

Paa Fodbalderne . . . **Eet**.

Gangen paa Fodbalderne udføres overeensstemmende med de nylig for Gangen givne almindelige Regler.

To!

Hælene sættes til Jorden, og Gangen fortsættes igjen paa hele Foden.

I den almindelige Gang maa 112 Skridt tilbagelægges i Minuttet, dog uden at det derved fordres, at Skytterne holde Fodslag.

b. Hurtiggang.

Skal den hurtige Gang foretages, da commanderes:

Høire (Venstre) . . . **om**!

Hurtigt . . . **gaa**!

Den hurtige Gang øves i de under den almin-

delige Gaug anførte Gangmaader, overeenstemmende med de derfor givne Regler; kun iagttages at Skridtene gjøres noget hurtigere saaledes at 130 Skridt tilbagelægges i Minutet.

c. Sidegang.

Sidegangen øves paa Fodbalderne til begge Sider saaledes, at den ene Fod sættes med Hæl til Hæl og med Fodspidsen dreiet udad ved Siden af den anden. Skal Gangen skee til Høire, da træder den høire Fod først et passende Skridt til den høire Side, hvorpaa den venstre Fod strax følger efter og sættes ved Siden af den høire, og omvendt hvis Gangen skeer til venstre Side. Ved denne Gangøvelse gjøres Skridtene hurtige og ikke for lange.

Naar Skytterne ere i Gangen fremad, commanderes:

Sidegang til Høire! (Venstre!)
Venstre (Høire) . . . **om**!

hvornæst Gangen fortsættes til Siden i samme Retning hvori Skytterne ere gaaede frem.

Ere Skytterne i Sidegangen til Høire (Venstre). og denne skal forandres til Fremadgang, da commanderes:

Fremadgang!
Høire (Venstre) . . . **om**!

d. Baglændsgang.

Ere Skytterne i den almindelige Gang fremad, commanderes:

Baglændsgang!

Til Høire (Venstre) . . . **omkring**!

hvorpaa de hurtigt gjøre Vendingen til den foreskrevne Side og fortsætte Gangen baglænds og paa Fodbalderne; Skridtene bør være hurtige og korte, Knæene næsten strakte, Fodspidserne sættes stærkt udad; Legemet holdes næsten lige, dog hellere lidt forover end tilbage. Vendingen fra Fremadgang til Baglændsgang skeer altid til den Side, som vender ind i Kredsen, ligesom der under Gangen baglænds altid sees tilbage over den Skulder, der vender ind mod Kredsen.

Paa Commandoen:

Til Venstre (Høire) **omkring**!

fortsættes igjen Gangen fremad paa almindelig Maade.

Under Gangøvelserne bør Læreren tillige undervise Skytten i, at han, naar der kaldes paa ham, bør svare høit og tydeligt „Her", træde frem i en rask Gang, eller hvis han er i en længere Afstand fra den Kaldende løbe frem, indtil han kommer ham paa 5 à 6 Skridt nær, og dernæst, naar han i rask Gang har nærmet sig ham i en Afstand af 2 Skridt, gjøre Holdt. Efterat have modtaget hans Befaling træder han et Skridt tilbage, gjør hurtigt, dog ikke overilet „Omkring", og begiver sig bort i en rask Gang.

Han bør ved denne Leilighed tillige øves i, hvorledes han bør hilse, hvorved paasees, at Armen under Hilsenen løftes saa høit, at Albuen holdes i Høide og Linie med Skuldren, og at den

flade Haand, med samlede Fingre og med den indvendige Side af Haanden nedad, lægges til Skyggen af Hovedbedækningen. Skal Skytten aftage Hovedbedækningen, da skeer dette ved med Haanden at bringe den med Anstand og ikke med noget voldsomt Ryk, og med den aabne Deel indad, ned til Laaret.

Under denne Øvelse, som jevnlig maa foretages, bør Læreren lade Skytten i forskjellige Retninger komme sig imøde og derved stedse paasee en utvungen og god Anstand.

§ 9.

Løbeøvelser.

a. Almindeligt Løb.

Løbet foretages ligesom Gangen i en Kreds, dog med en Afstand af 3 à 4 Skridt imellem hver enkelt Skytte.

Naar Skytterne staae opstillede, commanderes:

Høire (Venstre) . . . **om**!

Giv Agt. . . . . **Løb**!

Løbet begyndes med venstre Fod, Løbeskridtenes Længde ere c. 40 Tommer. Overkroppen lægges under Løbet vel forover, idet Legemets fulde Vægt stedse kommer til at hvile paa forreste Fod, der sættes saaledes til Jorden, at Hælen kommer til at berøre denne lidt senere end Fodbalden. Legemets Bevægelse følges under Løbet af en jevn, skifteviis Svingning med Armene, der forblive naturligt strakte. Ved længere Løb maa Skytten holde Munden næsten tillukket og drage

Veiret gjennem Næsen eller mellem Tænderne. Under Løbet bør der holdes Fodslag, Fødderne sættes omtrent ligeud, og der skal tilbagelægges omtrent 170 Skridt i Minutet. Begyndelsen skeer med en Længde af 170—340 Skridt (1—2 Minuter), og denne Længde forøges Tid efter anden.

Naar Løbet skal ophøre, commanderes:

Holdt!

Denne Commando maa i Reglen trækkes saaledes, at den fremadskridende Bevægelse ikke standses for pludseligt.

Skal der fra Løbet gaaes over til almindelig Gang, commanderes:

Almindelig . . . **Gang**!

b. Hurtigløb.

Dette udføres som det almindelige, dog uden at holde Fodslag, Skridtene maae være langt hurtigere og Overlegemet lægges vel forover. Begyndelsen skeer med 50 Skridt, og Løbet fortsættes ved større Øvelse indtil 150 Skridt.

Skal det hurtige Løb foretages fra Stedet eller fra det almindelige Løb, commanderes:

Hurtigt . . . **Løb**!

c. Sideløb.

Dette foretages til begge Sider overeensstemmende med de for Sidegangen givne Regler og øves i en Længde fra 30—60 Skridt. Skridtene maae ved dette Løb være noget kortere og hurtigere end ved det almindelige Løb.

d. Baglændsløb.

Idet Skytten løber fremad i almindeligt Løb, commanderes, alt eftersom den høire eller venstre Side vender ind i Kredsen:

Baglændsløb

Til Høire (Venstre) . . . **omkring**!

hvorpaa den venstre (høire) Fod føres frem og over til den høire (venstre) Side, og Legemet dreies hurtigt omkring til den samme Side. Skridtene maae under Løbet være korte og hurtige; iøvrigt gjælde for Baglændsløbet de under Baglændsgangen fremsatte Regler.

Denne Løbemaade maa indskrænkes til 25 à 30 Skridt.

Skal fra Baglændsløbet atter løbes fremad, commanderes:

Fremadløb!

Til Venstre (Høire) . . . **omkring**!

§ 10.

Almindelige Regler ved Løbeøvelserne.

1. Efter anstrængende Løb lader Læreren Skytterne gaae flere Gange omkring paa Øvelsesstedet, først med hurtigere og dernæst med mindre hurtige Skridt, indtil de ere fuldkomment afkjølede, hvorved følges de for Gangen i det Foregaaende givne Regler.

2. Under Løbeøvelserne maa med Omhyggelighed iagttages en gradviis Fremgang; et længere

Løb maa ikke standses med Commandoen „Holdt", men med „Almindelig Gang".

§ 11.

Til Lettelse og Oversigt for Læreren nævnes her Commandoordene til Forberedelsesøvelserne, samt til Gang- og Løbeøvelserne i den Orden, de følge:

Forberedelsesøvelser:

Træd an!

Til Høire (Venstre) . . . **ret**!

Til Venstre (Høire) tag . . . **Afstand**!

eller Fra Midten tag . . . **Afstand**!

Haand . . . **op**!

Ned!

Paa Fodbalderne . . . **Eet**!

To!

Dreining med Hovedet til Høire og Venstre . . **Eet**!

To!

See lige . . . **ud**!

Bøining med Hovedet tilbage og fremad . . . **Eet**!

To

See lige . . . **ud**!

Høire Arm . . . **op**!

Ned!

Venstre Arm . . . **op**!

Ned!

Begge Arme . . . **op**!

Ned!

Høire Arm . . . **frem**!
Ned!
Venstre Arm . . . **frem**!
Ned!
Begge Arme . . . **frem**!
Ned!
Høire (Venstre) . . . **om**!
Begge Arme . . . **frem**!
Tilbage!
Frem!
Ned!
Venstre (Høire) . . . **om**!
Sving høire Arm frem og . . . **tilbage**!
Begynd!
Holdt!
Sving venstre Arm frem og . . . **tilbage**!
Begynd!
Holdt!
Høire (Venstre) . . . **om**!
Sving begge Arme frem og . . . **tilbage**!
Begynd!
Holdt!
Venstre (Høire) . . . **om**!
Paa Tælling bøi Knæene . . . **Et**!
To!
Tre!
Fire!
Uden Tælling bøi . . . **Knæene**!
Holdt!

Hop paa Stedet!
Begynd!
Holdt!
Hop fremad!
Begynd!
Holdt!
Hop tilbage!
Begynd!
Holdt!
Hop til Høire!
Begynd!
Holdt!
Hop til Venstre!
Begynd!
Holdt!
Hop med strakte Knæ!
Begynd!
Høire . . . **om**!
Venstre . . . **om**!
Om . . . **kring**!
Holdt!
Høire (Venstre) . . **om**!
Høire Arm ud til . . . **Siden**!
Udstrækning af høire Been!
Begynd!
Holdt!
Venstre Arm ud til . . . **Siden**!
Udstrækning af venstre Been!
Begynd!
Holdt!

Venstre (Høire) . . **om**!
Knæbøining!
Begynd!
Holdt!
Knæløftning!
Begynd!
Holdt!
Høire Fod . . . **frem** (**tilbage**)
(**til Høire**!) (**til Venstre**!)
Holdt!
Venstre Fod . . . **frem** (**tilbage**!)
(**til Høire**!) (**til Venstre**!)
Holdt!
Bøining med Overkroppen tilbage og fremad.
Begge Arme . . . **op**!
Begynd!
Holdt!
Dreining med Overkroppen til Høire og Venstre!
Paa Tælling . . . **Eet**!
To!
Holdt!
Sidebøining til Høire og Venstre!
Paa Tælling . . . **Eet**!
To!
Holdt!
Til Høire (Venstre) (Midten) . . . **Samling**!

Gang- og Løbeøvelser:

Til Høire (Venstre) **ret**!
Høire (Venstre) . . . **om**!
Gaa!

Paa Fodbalderne . . . **Eet**!
To!
Hurtigt . . . **gaa**!
Almindelig . . . **Gang**!
Sidegang til Høire! (Venstre!)
Venstre (Høire) . . . **om**!
Fremadgang!
Høire (Venstre) . . . **om**!
Baglændsgang!
Til Venstre (Høire) . . . **omkring**!
Fremadgang!
Til Høire (Venstre) . . . **omkring**!
Giv Agt . . . **Løb**!
Holdt!
eller: Almindelig . . . **Gang**!
Hurtigt . . . **Løb**!
Almindelig . . . **Gang**!
Giv Agt . . . **Løb**!
Sideløb til Høire! (Venstre!)
Venstre (Høire) . . . **om**!
Fremadløb!
Høire (Venstre) . . . **om**!
Baglændsløb!
Til Venstre (Høire) . . . **omkring**!
Fremadløb!
Til Høire (Venstre) . . . **omkring**!
Holdt!
Træd an!

Tredie Capitel.

Springeøvelser.

§ 12.

Længdespring.

a. Uden Tilløb.

Der afridses Mærker i Jorden 2 til 3 Alen fra hverandre.

Skytten stiller sig med den ene Fod ved det første Mærke og med den anden Fod et godt Skridt bagved samme; Fodspidsen paa den forreste Fod maa vise lige frem og paa den bageste Fod lige ud til Siden, begge Knæ bøies noget, dog det bageste stærkest; Overkroppen, hvis Vægt maa hvile meest paa det bageste Been, holdes lige opreist med Skuldren vel tilbagetrukken. Efterat denne Stilling er indtagen, gives et kraftigt Afstød med den bageste Fod, og Benet kastes med strakt Knæ rask frem, dernæst gives med den forreste Fod ligeledes et kraftigt Afstød mod Jorden, begge Fødder samles under Springet, og Nedspringet skeer her ved det andet Mærke — som overalt ved Springeøvelser — med Overkroppen lidt forover og paa Fodbalderne med lidt udadbøiede Knæ.

b. Med Tilløb.

Dette foretages ligeledes efter Mærker, der afridses i Jorden 3 til 4 Alen fra hverandre, hvilken Længde Tid efter anden forøges, alt som Skyttens Færdighed tiltager.

Den Springende stiller sig efter Længdespringets Størrelse i 10, 15 à 20 Skridts Afstand fra det første Mærke, gaaer først nogle faa Skridt paa Fodbalderne og begynder dernæst Tilløbet, først langsomt og senere, efterhaanden som han nærmer sig det Sted, hvorfra Opspringet skal skee, med tiltagende Hurtighed; her hæver han sig op ved et kraftigt Stød mod Jorden med den ene Fod, kaster i det samme Øieblik den anden Fod med strakt Knæ og Vrist frem, samler hurtigt under Springet begge Fødderne og ender Springet paa Fodbalderne med samlede Fødder, noget bøiede Knæ, og Overlegemet lidt forover. Efter længere Spring bør man ikke søge i Nedspringet at standse den fremadgaaende Bevægelse paa eengang, men lidt efter lidt og derved, at man efter endt Bøining gjør et kort Spring eller nogle hurtige Skridt fremad.

Findes der ved Øvelsesstedet en større Grøft eller Grav af 2—4 Alens Brede, bør Skytterne, naar de have opnaaet nogen Færdighed i Længdespring med Tilløb, flittigt øves i at springe over denne.

§ 13.

Høidespring.

Dette foretages ligesom Længdespringet med Tilløb, dog saaledes, at man ved Opspringet især søger at bringe Legemet iveiret. Springet foretages først i en Høide af 1 Alen og fortsættes til en Høide af $1\frac{1}{2}$ til 2 Alen. Tilløbet maa snarere

være kort end langt og stedse staae i passende Forhold til den Høide, der skal springes over.

Opspringet bør ikke altid skee fra et og samme Sted, men længere fra Snoren eller den Gjenstand, der skal springes over, alt eftersom denne lægges høiere, da Springet ellers ikke vil kunne faae den nødvendige Bue.

Det maa aldrig tillades Skytterne at gjøre et høiere Spring forinden et lavere er lært til Sikkerhed. Knæ og Fødder bør under Springet løftes lige iveiret og ikke kastes til Siden; denne Feil er i Almindelighed Beviis paa, at Høiden ikke staaer i Forhold til den Springendes Færdighed.

At tage voldsomt Tilløb, at holde Kroppen tilbage, idet Springet skeer, og at ende Springet paa Hælene, paa fuld Fod, eller ved at holde Fødderne fra hinanden ere farlige Feil, som omhyggeligt bør forebygges.

Hvor Skytten ikke kan faae det fornødne lige Tilløb til at udføre et Høidespring, kan dette ogsaa udføres med et skraat Tilløb fra en af Siderne vee at kaste det ene Been efter det andet over Snoren saaledes:

Den Springende stiller sig, hvis det høire Been først skal kastes over, til høire Side af og i 3 Skridts Afstand fra Springeredskabet, tager et skraat Tilløb og kaster under dette, idet han nærmer sig Snoren, først det høire Been strakt fra Siden over samme, strax derpaa og under Opspringet det venstre Been ligeledes strakt over Snoren, springer

derpaa ned paa den modsatte Side først paa den høire og strax derefter tillige paa den venstre Fod. Skal Springet udføres først med det venstre Been, finder det Modsatte Sted.

Springning i Høiden med Tilløb foretages ikke alene over en Snor, men bør tillige, hvor Leilighed dertil haves, øves over Gjærder, Bomme eller andre faststaaende Gjenstande.

Endelig øves Springning samtidigt i Høiden (1—1½ Alen) og i Længden (3—5 Alen). Springsnoren holdes ved denne Øvelse imellem Mærkerne for Længdespringet.

§ 14.

Dybdespring.

Skytten lærer herved, hvorledes han fra mindre eller større Høider bør springe ned paa Jorden. Dette øves til en Dybde af fra 1—3 Alen.

Springet udføres aldeles paa samme Maade som Længdespringet, ved at kaste et af Benene frem. Nedspringet bør ikke skee med for stor Bøining af Knæene, men med noget spændte Muskler for at forhindre Legemets altfor pludselige Nedsynken.

Ved denne Leilighed gjøres Skytterne opmærksomme paa, at naar de under Ildsvaade eller i andre uforudsete Tilfælde skulle være nødsagede til, uden at kunne hjælpe sig paa anden Maade, at springe ned fra betydelige Høider, de da, hvis Omstændighederne tillade det, bør lægge Hænderne

paa det Sted, hvorpaa de staae eller sidde, og derpaa springe forsigtigt ned, ved om muligt, idet Springet skeer, tillige at støtte paa eller hjælpe sig med Hænderne, thi derved formindskes Springets Virkning betydeligt.

§ 15.

Almindelige Regler for Springeøvelserne.

1. Fremgangen ved Springeøvelserne bør stedse skee meget gradviis, og et høiere eller længere Spring aldrig foretages, forinden et lavere eller kortere er lært til Sikkerhed.

2. Springet i Længden uden Tilløb bør flittigt øves, forinden der begyndes med Tilløb, og jevnlig fortsættes til større Færdighed.

3. Øvelsesstedet maa holdes reent og frit for Hindringer, der kunne være skadelige; især maa Læreren være opmærksom paa Stedet, hvor Op- og Nedspringet skeer. Det første maa være fast, men frit for Stene, og hvis det er slibrigt, overstrøes med Sand for at hindre Udglidning, og det sidste løst, for under Fald eller urigtigt Nedspring ei at udsætte den Springende for Fare.

4. Foretages Springeøvelserne paa Trægulv, da bør det Sted, hvor Opspringet skeer, overkridtes, og det Sted, hvor Nedspringet skeer, forsynes med en Madrats.

5. Ved Springeøvelserne maa altid 1 à 2 Skytter tage imod den Springende paa det Sted, hvor Nedspringet skeer, for at forhindre at Nogen

falder og kommer til Skade i Tilfælde af Udglidning.

6. Ligesom i Begyndelsen hver enkelt Skytte bør øves særskilt, saaledes er det ogsaa rigtigt senere at øve Flere paa eengang naar Pladsen og Øvelsen tillade det.

7. Læreren bør fra flere Sider iagttage Skytternes Bevægelser under Øvelsen, for at kunne bemærke og rette Feilene.

8. Ved Springeøvelserne stilles Skytterne enten ved Siden af eller bag hverandre, og hver enkelt Stytte udfører efterhaanden det foreskrevne Spring. Skulle Flere ad Gangen foretage Springet, f. Ex. Springet i Længden over en Grøft, da skeer det paa Lærerens Commando.

Efter endt Spring tilholdes Skytten strax i en rask Gang at begive sig tilbage til den Opstilling, hvori han var forinden Springet foretoges, for at han kan være ved Haanden, naar han atter skal foretage Øvelsen.

Fjerde Capitel.

Gymnastiske Lege.

§ 16.

Af gymnastiske Lege anbefales især:

1. Langboldt og
2. Springe Buk,

hvilke tvende Lege vistnok ere saa almindeligt bekjendte, at de ikke trænge til nogen videre Forklaring, dog mærkes med Hensyn til at „springe Buk“ følgende Regler:

Tilløbet bør begynde langsomt og maa tiltage i Hurtighed, jo mere man nærmer sig den, der skal springes over; det ender med et sædvanligt Forspring paa 2 à 3 Alen, hvilket udføres saaledes som det under Længdespringet er forklaret, dog med den Forskjel at der her ikke tragtes efter at give Springet nogen Høide, men at det skeer saa tæt hen over Jorden som muligt.

Forspringet bør ikke ende for nær den, der skal springes over; i samme Øieblik det endes, lægges Hænderne med bøiede Arme og Legemet forover paa Skuldrene af den, der staaer Buk, og idet Armene udstrækkes, gives med Fødderne et Afstød fra Jorden.

Under Springet trykkes af og slippes med Hænderne og Benene holdes vel udstrakte fra hinanden, for ikke at berøre den der staaer Buk.

Under Nedspringet samles Benene, saaledes at dette skeer med noget bøiede Knæ og samlede Hæle paa Fodbalderne og med Ryggen mod den, der staaer Buk.

Ved Stedet hvor Nedspringet skeer, maa 1 à 2 Skytter tage imod.

Anden Afdeling.

Feltgymnastik.

Femte Capitel.

Feltgymnastiske Øvelser.

§ 17.

Første Øvelse.

Løbet.

Naar Skytterne ere vel indøvede i under den almindelige Gymnastik at kunne gjøre 510 Løbeskridt i 3 Minutter, fortsættes Uddannelsen paa Øvelsespladsen, indtil Skytterne have lært under Gevær at udføre 170 reglementerede Løbeskridt i Minutet. Ved Løb i sluttet Orden paa Øvelsespladsen vænnes Skytterne efterhaanden til at kunne løbe i eet Træk i 6 Minutter. Førend dette Standpunkt er naaet, maa Løbet ikke indøves i Terrainet.

Under Løbet lægges Overkroppen vel forover, dog uden at holde den formeget sammenbøiet, Munden maa næsten lukkes og Veiret drages igjennem Næsen eller mellem Tænderne; thi herved angribes Lungerne mindre og der opnaaes en større Udholdenhed. Denne Forsigtighedsregel

bliver dobbelt nødvendig i stærk Hede eller Blæst, i koldt, raat eller taaget Veir, samt paa sandet eller støvet Vei.

Naar Løbet er af længere Varighed, og Enkeltmand løber med Geværet i høire Haand, bør dette ikke holdes til Hoften, men noget høiere og fremefter.

En sluttet Afdeling kan fatte Geværet om Kolbehalsen og lægge det noget mere bagover, saa at Tyngdepunktet kommer til at hvile paa Skuldren, dog skal Albuen vedblivende holdes til Kroppen.

Er Veilængden, som skal tilbagelægges, under en Fjerdingvei, kan 1-2 Minuters Marche afløse 3 Minuters Løb, er den over en Fjerdingvei, maa 3 Minuters Marche følge paa 3 Minuters Løb.

En Veilængde af omtrent en halv Miil kan det tidt være nødvendigt at tilbagelægge i største Skynding; men dette bør ikke søges opnaaet ved uatbrudt Løb. En regelmæssigt tilbagevendende Afvexling af Løb og forstærket Marche vil bedst svare til Hensigten. Der maa drages Omsorg for, at Løbet ikke standses brat, ved at der commanderes „Holdt", men at der umiddelbart fra Løbet gaaes over til Marche paa Commandoen „Almindelig Marche".

En mindre Skraaning i Terrainet bør Ingen Indflydelse have paa Gangarten eller paa Skridtlængden, men er Skraaningen af større Udstrækning og noget steil eller brat, bør der helst marcheres baade op- og nedad den.

§ 18.

Anden Øvelse.

At overstige et Plankeværk (en c. 3 à 4 Alen høi Muur, fritstaaende Palisader).

Dette kan skee ved Hjælp af en Geværtrappe, som dannes paa følgende Maade:

To Rodekammerater af Têtesectionen stille sig, med den ene Side op til og vel støttet imod Plankeværket, i et lille Skridts Afstand fra og med Front mod hinanden. Det Been, der vender ind imod Plankeværket, bøies noget og støttes imod dette, det andet Been sættes udstrakt et lille Skridt ud til Siden. Den høire Skyttes Gevær lægges op paa de imod Plankeværket vendte Skuldre saaledes, at det hviler omtrent ved den mellemste Ring paa den ene og tæt foran Haandbøilen paa den anden Skyttes Skulder, hvor det, med Løbet opad, fastholdes tæt ved Skuldren. Den venstre Skyttes Gevær holdes, ligeledes med Løbet vendt opad, med nedhængende og udstrakte Arme paa den modsatte eller ydre Side saaledes, at det af den ene Skytte fattes tæt ovenfor Laasen, og af den anden Skytte ved den mellemste Ring.

Opad en saadan Geværtrappe overstiges nu Plankeværket med Lethed saaledes: Skytten træder med Geværet i høire Haand, først med den høire Fod op paa det nederste Gevær, idet han med den venstre Haand omfatter og støtter sig paa det øverste; herfra griber han med den venstre Haand, og forsaavidt som Geværets Holden

i den høire Haand tillader det, ogsaa med denne Haand, op paa den øverste Kant af Plankeværket, og støttende sig herpaa betræder han med den venstre Fod det øverste Gevær. Han svinger nu først det høire og dernæst det venstre Been over Plankeværket, under hvilken Bevægelse han dreier sig saaledes, at han faaer Front imod det Sted, hvorfra han kom. Forefindes der paa den modsatte Side af Plankeværket et Tværtræ, sættes Fødderne herpaa, medens Hænderne fastholde den øverste Kant, men findes intet saadant, maa Skytten om muligt støtte sig med Underlivet imod Plankeværkets øverste Kant, indtil begge Been have passeret denne, hvorefter Armene udstrækkes og Nedspringet skeer, idet Hænderne slippe Kanten, paa Fodbalderne med samlede Fødder og Knæene bøiede ligefrem.

Af de to Rodekammerater, der blive tilbage, naar hele Colonnen over Geværtrappen har oversteget Plankeværket, bestiger den Ene samme paa følgende Maade:

Hans Kammerat lægger sig med fremadbøiet Overkrop paa det ene Knæ, Front imod og støttende sig med Hænderne paa Plankeværket; han stiger nu op paa Laaret og herfra paa Skuldrene af sin Kammerat, denne reiser sig derpaa med ham, og han stiger nu over Plankeværket paa lignende Maade som fra Stillingen paa det øverste Geværtrappetrin.

Er den sidste, tilbageblevne Mand meget behændig og flink, vil han nok vide at hjælpe sig selv over, hvis Plankeværket ikke er altfor høit.

§ 19.

Tredie Øvelse.

Springning over Springgrav og over Jordvold.

Som foran anført i § 12 bør Springning over en Springgrav eller en Grøft af 2—4 Alens Brede jevnlig øves. Efter Gravens Længde bestemmes Colonnens Front saaledes, at den indbyrdes Afstand imellem Roderne bliver mindst et Skridt.

Springet udføres som et almindeligt Længdespring med Tilløb, hvorved dog maa bemærkes, at Opspringet ikke tages for nær Randen af Graven. Den Kraft, der regnes at medgaae i Forhold til Springets Længde, maa altid beregnes saa rigelig, at Springet ikke ender umiddelbart ved den modsatte Rand, for at Skytten ikke i Tilfælde af Udglidning skal styrte tilbage i Graven. Herved opnaaes da tillige, at Skytten ikke vænnes til at stole formeget paa de i Reglen afrundede eller bløde Kanter af Graven.

Naar Jordvoldene ikke ere for høie, springes der over dem efter de for Springen i Høiden givne Regler. Er Jordvolden for høi til at overskride i eet Spring, passeres den med et Opspring og et tilsvarende Nedspring.

Skal en Colonne springende overskride Jordvolde og Grøfter, udføres dette geledviis, efterat den har taget Geværet i høire Haand. Geled bør kunne følge paa Geled med 7 Skridts Mellemrum.

Hvor Jordvolden er for høi, til at der kan springes heelt op paa den, kan forreste Geled, naar det har arbeidet sig op paa Jordvolden, lægge sig ned paa denne, og dernæst, ved at give de næste Geledder en Haandsrækning, hurtigere hjælpe disse op.

§ 20.

Fjerde Øvelse.

At klavre i Træer.

Undertiden kan det have sin Betydning, at Skytterne besidde nogen Øvelse i at klavre i Træer, f. Ex. naar man hurtigt vil anbringe en Udkigspost i et Træ. Den første Vanskelighed, at komme op til, hvor Stammen forgrener sig, overvindes paa forskjellig Maade, f. Ex. ved Hjælp af en medbragt Stige, ved at benytte en Geværtrappe o. s. fr., idet der nemlig stedse kan gaaes ud fra den Forudsætning, at der er Flere tilstede end den, der skal sidde paa Udkig. Er man naaet op til de første Grene, klavrer man stadigt høiere op, hvorved man dog maa passe vel paa at sætte Fødderne paa de største Grene og saa nær Stammen eller Hovedgrenen som muligt, samt at holde godt fast med Hænderne, paa hvilke man maa stole mere end paa Fødderne. Ved Nedstigningen forholdes som ved Opstigningen, dog maa man passe nøie paa ikke at give Slip med Hænderne, førend man føler sikkert Fodfæste under sig.

TILLÆG.

For de Skytteforeningers Vedkommende, der, foruden de i denne Haandbog under „den almindelige Gymnastik“ beskrevne Øvelser, maatte have Midler, Leilighed og Tid til at kunne foretage „Haandvægtsøvelser“ og „Klavreøvelser“ anbefales disse tvende Øvelser som særdeles hensigtsmæssige til en yderligere Udvikling af Legemets Bøielighed og Styrke.

§ 1.

Haandvægtsøvelser.

Disse styrke Arm-, Skulder- og Brystmusklerne og forøge Ledenes Bøielighed. De til Brug ved Skytternes Øvelser fornødne Haandvægte bør være af 5 à $5\frac{1}{2}$ Pds. Vægt Stykket.

Ere Skytterne til disse Øvelser opstillede paa eet Geled, og Pladsen tillader at tage den fornødne Afstand, samt hver Skytte forsynet med et Par Haandvægte, commanderes:

Til Venstre (Høire) (Fra Midten)
tag . . . . **Afstand!**
Paa 3 Skridt!

Tillader Pladsen ikke, at Øvelserne foretages paa eet Geled, commanderes:

Deel ind!

Første (Andet) Geled!

3 Skridt fremad (baglænds) . . . **Marche!** hvorefter Afstanden tages som under § 1 i Haandbogen er anført.

Ere Haandvægtene forinden Øvelsernes Begyndelse henlagte paa Jorden i den befalede Afstand og Orden, commanderes:

Fat . . . **Haandvægtene!**

Hver Skytte fatter, idet han sænker Legemet ned i stærkt bøiede Knæ, de foran ham overkors liggende tvende Haandvægte, der holdes om Grebet i en vandret Stilling, og strækker atter hurtigt Knæene ud. Armene hænge frit udstrakte ned til Siderne, og Overkroppen holdes lige og opreist.

Commando:

Til Haandvægtsøvelser træd . . . **ud!**

Den venstre Fod sættes et Skridt ud til Siden.

Naar hver enkelt af de efterfølgende Bevægelser skal ophøre, cmmoanderes:

Holdt!

Naar Øvelserne skal ophøre, commanderes:

Ret!

Den venstre Fod trækkes til den høire.

Commando:

Læg . . . **Haandvægtene!**

Hver Skytte lægger sine Haandvægte foran sig overkors paa Jorden.

Hvad Hurtigheden og Vedholdenheden angaaer, med hvilken Bevægelserne skulle udføres, da kan herom ingen fast Bestemmelse gives; men det bliver en Selvfølge, at de i Begyndelsen maa skee langsomt og i en kortere Tid, og efterhaanden hurtigere og mere vedholdende, alt eftersom Skytternes Kraft tiltager ved Øvelsen.

Commando:

a. Med høire (venstre) Haand sving . . . **Vægten!**

Den høire (venstre) Haand dreier Vægten saaledes, at Fingerspidserne komme til at vende fremad.

Begynd!

Svingningen med Vægten foretages saaledes som det i § 4 i Haandbogen er foreskrevet for Sving med Armene.

Commando:

b. Med begge Hænder sving . . . **Vægtene!**

Begynd!

udføres i Overeensstemmelse med det foran Anførte.

Commando:

c. Med høire (venstre) Haand . . . **Krydssving!**

Vægten bringes i en lodret Stilling med udstrakt Arm midt foran Ansigtet.

Begynd!

Den svinges i en Kreds indad og til Venstre (Høire), og naar Armen, som under Svinget maa forblive saalænge som muligt udstrakt, igjen kommer i sin Stilling foran Ansigtet, beskrives en Kreds nedad til Høire (Venstre), derpaa atter til Venstre

(Høire) o. s. fr., idet Kredsene til hver Side beskrives skifteviis, dog saaledes at der i Begyndelsen skeer et lille Ophold ved Overgangen fra den ene Kreds til den anden. Senere udføres Kredsene i en uafbrudt Bevægelse, dog saaledes, at Stillingen foran Ansigtet efter hvert Sving tydeligt markeres.

Commando:

d. **Haandsving!**

Vægtene samles i en lodret Stilling og med bøiede Arme foran Brystet; Haandledene bøies saameget indad, at Knoerne berøre hverandre; Albuerne holdes en Haandsbred fra Kroppen.

Begynd!

Vægtene føres med kraftfulde Sving og fremadvendte Fingre skraat fremad og noget opad ud til begge Sider, idet de i udstrakte Arme beskrive en lille Bue tilbage og skraat nedad, og føres saa i bøiede Arme op i Grundstillingen foran Brystet o. s. fr.

Commando:

e. **Armsving!**

Begge Arme bøies, og Vægten føres frem foran Brystet, saaledes at Overarmene slutte til Kroppen, de forreste Dopper af Vægtene holdes samlede foran Brystet, og Hænderne vendte saaledes, at Fingrene vise nedad.

Begynd!

Begge Albuer hæves op i Høide med Skuldrene, hvorved Hænderne dreies saaledes, at Knoerne vende imod hinanden. Vægtene føres

med kraftfulde Sving og bagudvendte Fingre skraat fremad og noget opad ud til begge Sider, idet de udstrakte Arme beskrive en lille Bue tilbage og skraat nedad, og føres saa i bøiede Arme op i Grundstillingen foran Brystet o. s. fr.

Commando:

f. Stød **fremad!**

Vægtene bringes frem foran Brystet i omtrent ½ Fods Afstand fra hinanden; Hænderne ere dreiede saaledes, at Fingrene vende imod hverandre; Albuerne holdes tæt til Kroppen og Forarmene lodret.

Begynd!

Hænderne vendes saaledes, at Fingrene vende opad, hvornæst Vægtene stødes kraftigt ligefrem, idet begge Arme udstrækkes; Vægtene svinges dernæst med Hænderne i samme Stilling og med udstrakte Arme i en Halvkreds til Siden og bagud, fra hvilken Stilling de igjen ved at bøie Armene føres tæt forbi Legemet frem i den første Stilling o. s. fr.

Commando:

g. Haanddreining!

Begynd!

Med Haandledene dreies Vægtene saaledes, at de beskrive en Kreds frem og tilbage. Under denne vedvarende Dreining af Vægtene løftes begge udstrakte Arme paa Commandoen:

Begge Hænder . . . **op!**

lidt efter lidt, indtil de staae lodret iveiret.

Venstre Haand . . . **ned!**

Idet Armen bøies, bevæger Haanden sig langsomt ned.

Skift!

Den venstre Haand bevæger sig opad og den høire nedad.

Høire Haand . . . **op!**

Den høire Haand bevæger sig langsomt opad, og begge Arme ere nu atter opløftede i en lodret Stilling.

Begge Hænder . . . **ned!**

Begge Hænder bevæge sig samtidigt lidt efter lidt ned, indtil Armene atter hænge udstrakte ved Siderne.

Commando:

h. Stød til Siden!

Begynd!

Den høire Haand bringer Vægten med bøiet Arm op foran Brystet; Overarmen slutter til Kroppen, Haanden er vendt saaledes, at Fingrene vise ind imod Brystet; derefter stødes Vægten med udstrakt Arm ud til Siden i Høide med Skuldren, hvorved Fingrene vende opad; den venstre Haands Vægt bringes samtidigt med tilbagebøiet Arm ved et kort Stød nær Ryggen skraat op imod den høire Skulder; dernæst føres den bag Ryggen frem forbi Siden henimod Brystet, og Vægten stødes nu ud til den venstre Side paa samme Maade som forhen den høire Haands Vægt; samtidigt hermed trækkes den høire Haand ind til Kroppen og bringes som nylig den venstre Haands

Vægt ved et kort Stød bag Ryggen skraat op imod den venstre Skulder o. s. fr.

Commando:

i. Udstød!

Begynd!

Med Armene udstødes Vægtene samtidigt skraat nedad til Siderne, vandret til Siderne, skraat opad og lodret opad. Vægtene maae efter hvert Udstød trækkes roligt og uden Stød ind til Kroppen i deres oprindelige Stilling og derfra igjen udstødes. Den sidste Bevægelse ender saaledes, at Fingrene vende imod hverandre; ved de øvrige Bevægelser vendes Hænderne saaledes, at Fingrene deels vende opad, deels nedad.

Commando:

k. Sving **tilbage!**

Den høire Fod sættes omtrent 2 Fod frem, og Kroppens Vægt bringes noget forover; begge Arme strækkes frem foran Brystet, og Vægtene berøre hinanden i en lodret Stilling.

Begynd!

Armene føres i en Halvkreds vandret til Siden og bagud; Brystet maa herved komme vel frem, og Skuldrene vel tilbage; fra denne Stilling samles Vægtene atter med udstrakte Arme foran Brystet o. s. fr.

Commando:

l. Sving til Siden og . . . **bagud!**

Idet Overkroppen dreies vel om i Hofterne til den venstre Side, bringes Vægtene med ud-

strakte Arme i Høide med Skuldren ud til venstre Side, og Kroppen hviler meest paa den venstre Fod.

Begynd!

Fra denne Stilling svinges Vægtene i samme Høide med udstrakte Arme til den høire Side og vel bagud, hvorved Kroppen kommer til at hvile meest paa den høire Fod; dernæst svinges Vægtene paa lignende Maade til den venstre Side og vel bagud o. s. fr. Det bør paasees, at Fødderne under Bevægelsen staae lige.

§ 2.

Klavreøvelser.

Disse Øvelser tjene fortrinligt til at styrke hele Legemet og kunne under mange Forhold komme Skytten til Nytte.

A. **Klavring paa Skraastangen.**

a. At hænge i strakte Arme og hæve Legemet op idet Armene bøies.

Skytten stiller sig ved den laveste Ende af Skraastangen med Ryggen vendt imod den høieste, springer op og fatter Stangen med en Haand paa hver Side. Hængende i strakte Arme hæves Legemet dernæst saa høit op i bøiede Arme, at han kan see over Stangen; nu lader han atter Legemet synke langsomt ned ved at strække Armene aldeles ud og gjentager Øvelsen ved vexelviis at hæve sig op til begge Sider, saalænge han kan holde det ud. Benene bør derved holdes samlede

og hænge strakte og rolige ned. Naar Øvelsen skal ende, synker Legemet først ned i aldeles strakte Arme, og der springes dernæst ned paa Fodbalderne med samlede Hæle og noget bøiede Knæ.

b. At bevæge sig paa Skraastangen ved Hjælp af Hænderne alene.

Denne Øvelse foretages, efterat Skytten er vel forberedt ved den under a anførte Øvelse.

Skytten stiller sig som foran under a. er beskrevet, og efterat Stangen er fattet, foretages Øvelsen ved vexelviis at flytte den ene Haand op efter den anden, først i strakte Arme og efterhaanden som han har opnaaet tilstrækkelige Armkræfter, foretages den med stærkt bøiede Arme; Legemet holdes i begge Tilfælde saa roligt som muligt.

Man gaaer ned paa samme Maade, som man gik op, eller ogsaa springer man ned hvis Skraastangen ikke er for høi.

Øvelsen foretages med en Haand paa hver Side af Stangen og skeer i Reglen opad og baglænds, men kan ogsaa foretages nedad og fremad.

Ved fortsat Øvelse kan den ogsaa foretages med begge Hænder paa den ene Side af Stangen.

Det er især vigtigt at gjøre korte og hurtigt paa hverandre følgende Greb. Stundom kan dog Læreren til Forandring lade Øvelsen foretage med lange Greb for at prøve hvem der kan komme op ved de færreste Greb.

Efter at Skytten har opnaaet nogen Færdighed i at bevæge sig paa Stangen ved skifteviis at flytte Hænderne, da øves han i at gaae op ad samme ved at flytte begge Hænder paa eengang (**at hoppe**).

Uagtet der til de i dette Punkt nævnte Klavreøvelser udfordres større Armkraft, for at kunne bevæge sig i stærkt bøiede Arme, bør disse dog ogsaa af og til foretages i strakte Arme; thi ligesom Bevægelserne udførte med bøiede Arme, fortrinligt styrke og forøge Armmuskelkraften, saaledes virke Bevægelserne i strakte Arme i Særdeleshed gavnligt paa Brystmusklerne.

c. At gaae op og nedad Skraastangen ved Dreining.

Denne Øvelse er fortrinligt nyttig til at styrke og smiddiggjøre Skuldrene og Overlegemet.

Stangen fattes paa den ene Side med begge Hænder og næsten udstrakte Arme.

Hvis Dreiningen skal begyndes med høire Haand, da maa Legemet dreies til Venstre, idet man slipper Stangen med den høire Haand og atter griber med denne paa samme Side af Stangen, men henved en Alen fra, hvor den venstre Haand holdes. Hændernes Stilling bliver herved saaledes, at de mindste Fingre vise mod hinanden, og den indvendige Deel af Haanden vender imod Ansigtet. Derpaa dreies Legemet igjen til Venstre, og man griber med den venstre Haand paa

samme Side, men henved en Alen fra, hvor den høire Haand holdes.

Ved dette Greb bliver Hændernes Stilling saaledes, at Tommelfingrene vise mod hinanden, og Bagdelen af Haanden vender mod Ansigtet. Nu flyttes atter den høire Haand, derpaa den venstre o. s. fr.

Skal Dreiningen begyndes med venstre Haand, finder det Modsatte Sted.

Begge Grebene gjøres paa een og samme Side af Stangen.

Denne Dreining paa Skraastangen øves først ned ad samme, og af de mere Øvede fordres, at de ved hver Dreining ikke blot flytte Haanden henved en Alen hen til Siden, men om muligt endog længere.

Legemet bør herved saavelsom ved alle de Klavreøvelser, der udføres ved Hjælp af Hænder og Arme alene, holdes roligt, og Benene strakte og samlede.

d. At bevæge sig paa Skraastangen ved Hjælp af Arme og Been.
(At entre).

Naar denne Øvelse skal foretages, stiller man sig noget fra og med Ansigtet vendt mod den laveste Ende af Stangen.

Til Forberedelse læres at hæve Bene op paa eller over Stangen, hvorved iagttages, at man, efter at have hævet sig op i stærkt bøiede Arme, lægger først det ene og dernæst det andet Been

paatværs over Stangen (overkors) saaledes, at de i Knæbøiningerne hvile paa Stangen. I Forbindelse hermed øves tillige at hænge alene i modsat Haand og Been, hvilken Øvelse foretages skifteviis. Det nedhængende Been maa aldeles udstrækkes, hvorimod det paa Stangen hvilende Been bøies stærkt og trækkes tæt op til Haanden; Armen bøies vel, for at trække Legemet saa høit op ved Siden af Stangen som muligt saaledes, at der sees over Stangen. Naar Øvelsen skal ophøre, fattes atter Stangen med begge Hænder og bøiede Arme, og Benene lægges overkors paa samme; derpaa forlade begge Benene samtidigt Stangen, og Legemet synker sagte ned med samlede Been; Armene strækkes nu langsomt ud, og Nedspringet skeer som sædvanligt med samlede Fødder.

Herfra skeer Overgangen til den egentlige Entring, som foretages paa følgende Maade:

Hængende i Hænderne med bøiede Arme, svinger man et af Benene over Redskabet saaledes, at det i Knæbøiningen hviler paa samme; det andet Been hænger frit og strakt ned. Hviler det høire Been paa Stangen, da griber den høire Haand høiere op, og næsten i samme Øieblik svinges det venstre Been over, idet det høire Been slipper og hænger frit ned; derefter griber den venstre Haand høiere op, og næsten i samme Øieblik svinges det høire Been over, idet det venstre svinges ned, o. s. fr. skifteviis med Hænder og Been.

Det Been, der svinges op, maa i Svinget med

en stærk Bøining i Hoften trækkes saa høit som muligt op mod Haanden, og Overlegemet bringes samtidigt over til samme Side. Hænderne maa afvexlende gribe saa høit op som muligt.

Det kommer herved fornemmeligt an paa, at Bevægelserne skee taktmæssigt og næsten samtidigt med modsat Haand og Been, dog at Haanden flyttes lidt før Benet. Armene bør stedse holdes bøiede, og Overlegemet hæves saa høit som muligt. Læreren gjør rigtigst i at tiltælle Begynderen Bevægelserne ved Ordene:

Eet! . . . To!

dog saaledes at der imellem hver Bevægelse er et lille Ophold.

Øvelserne endes ved at springe ned paa den i det Foregaaende omtalte Maade; men den nylig angivne Regel at holde Armene stærkt bøiede, medens Benene og Legemet synke, maa ligeledes her nøie følges.

B. Klavring paa de lodrette Redskaber.

a. Træ- og Reb-Stigen.

Denne Øvelse foretages først i Midten, dernæst paa Siderne af Stigen; i første Tilfælde holdes i begge Sidestykkerne eller Sidetougene, og naar Rebstigen er dobbelt, i sammes midterste Toug; i sidste Tilfælde holdes med begge Hænder i eet af Sidestykkerne eller Sidetougene. Med Hænderne gribes stedse saa høit, at Legemet næsten er udstrakt, og Fødderne flyttes vexelviis

fra det ene til det andet Trin. Naar der klavres paa Siden af Stigen, sættes Fødderne vel udad. Der maa aldrig gribes i Trinene.

Man gaaer ned, deels paa samme Side, hvor man gik op, ved vexelviis at flytte Hænder og Fødder Trin for Trin nedad og derved som før udstrække Legemet, deels ved at gaae over paa den modsatte Side og derfra ned, hvorved Flere kunne øves paa eengang paa Stigen.

b. Knudetouget.

Her sættes Fødderne ved Siden af hinanden paa een af Knuderne saaledes, at Touget holdes imellem de indvendige Sider af Fodbalderne.

Med Hænderne gribes saa høit som muligt op om Touget, og Legemet hæves op i bøiede Arme, idet begge Fødder paa engang trækkes med bøiede Knæ op fra den ene til den anden Knude. Med tiltagende Færdighed kunne flere Knuder tages ad Gangen.

Naar man gaaer ned, flyttes først Hænderne vexelviis, og Fødderne fastholde Knuden, medens Knæene stærkt bøies; herpaa aabnes Fødderne lidt, flyttes paa eengang saa langt ned, at Legemet og Armene ere aldeles udstrakte, og sættes paa den nærmest værende Knude; Hænderne flyttes atter ned paa den før omtalte Maade o. s. fr.

c. Det frithængende glatte Toug og den lodretstaaende Stang.

1. Ved Hjælp af Arme og Ben.

Med strakte Arme omfattes Touget eller

Stangen saaledes, at den ene Haand griber oven over den anden; Benene omfatte Redskabet saaledes, at det holdes imellem Vristen, Skinnebenet og Knæet af det ene Been, og Hælen, Smalbenet og den indvendige Deel af det andet Been, hvorved Benenes Stilling bliver den samme, som naar man lægger dem overkors. Efter saaledes at have omfattet Redskabet, hæves Legemet op i bøiede Arme, og Benene trækkes samtidigt hermed med stærkt bøiede Knæ paa eengang saa høit op som muligt, forblivende i den foreskrevne Stilling om Touget eller Stangen; derpaa trykkes stærkt med Fødderne, idet Knæene strækkes, og Hænderne atter gribe op, o. s. fr.

Gaaer man ned ad Knude- og glatte Touge samt Stænger maa man ikke lade Hænderne glide, men vexelviis gribe med den ene Haand under den anden, ned ad Redskaberne, og ved de glatte Redskaber skeer det stedse i en siddende Stilling med stærkt udadbøiede Knæ, og uden at Underlivet eller Brystet berører Redskabet.

2. Ved Hjælp af Armene alene.

Denne henhører til de vanskeligste Klavreøvelser og kan først foretages, naar der er opnaaet Færdighed i de foregaaende.

Øvelsen bestaaer ikkun deri, at man klavrer op uden Hjælp af Fødder og Been, hvorved Hænderne flyttes saaledes, at den ene Haand griber oven over den anden. Legemet bør, saavel ved at gaae op som ned ad Redskabet, holdes roligt,

Been og Fødder samlede og strakte, og Armene stærkt bøiede.

d. At skifte Redskab.

For at kunne hjælpe sig frem fra et Redskab til et andet, bør man lære at skifte Redskab. Herved iagttages, at naar man, hængende i et Redskab, skal gaae over paa et andet, man da først maa gribe med den ene Haand om den Stang eller det Toug, hvor man skal hen, og saaledes, idet man hænger med bøiede Arme i begge Redskaber, først svinge begge Benene over paa det nye Redskab, og dernæst tage fat paa dette med den anden Haand.

Almindelige Regler.

1. Til Klavreøvelserne opstilles Skytterne enten ved Siden af eller bag hverandre med Front mod Klavreredskaberne.

2. Ved disse Øvelser finder ingen særskilt Commando Sted, men Skytterne træde efterhaanden enkeltvis frem til Øvelsen, og først naar de have opnaaet en fuldkommen betryggende Sikkerhed i at udføre den forlangte Øvelse, kan det tillades, at Flere paa eengang foretage samme.

3. Læreren understøtter Skytten i Begyndelsen, ved at holde ham om Livet eller Hofterne, og løfter ham først mere og Tid efter anden mindre, indtil Hjælpen aldeles kan bortfalde.

4. Den strengeste Forsigtighed og stadig Agtsomhed paa Skytternes forskjellige Fremskridt

ere høist nødvendige Betingelser ved Underviisningen i Klavring. Læreren maa derfor altid stille sig ved Klavreredskabet, saaledes at han i mødende Tilfælde kan tage imod den Klavrende, og han maa ikke tillade de i en Øvelse mindre sikkre Skytter at gaae høiere op ad Redskabet, end han er istand til at kunne sikkre dem for farlige Fald.

5. Under Klavring paa de lodrette Redskaber bør Hænderne vexelviis gribe oven over hinanden og ikke flyttes saaledes, at den ene stedse holdes øverst. Hænderne bør stedse gribe saa høit op som muligt, og Fødderne atter trækkes saa meget som muligt op imod Hænderne; dette kaldes „at tage lange Tag“. Ved at gaae ned ad et Toug eller en Stang er det især vigtigt, at Hænderne ikke glide, men vexelviis gribe under hinanden, og der bør i det Hele stoles meest paa Hænder og Arme og mindre paa Fødder og Been.

6. Naar Klavreredskabet er tyndt som Stang eller Toug, maa Hænderne udrette det Meste; er det derimod saa tykt, at det ikke kan omfattes med Hænderne, saasom Master eller store Træer, da favnes det tillige med Armene, og Hænderne lægges fladt paa samme.

Tykkere Master og Træer favnes saaledes, at den ene Haand griber om den anden Underarm. Ere Redskaberne endnu tykkere, da foldes Hænderne, og Benene omfatte Redskabet saaledes, at det ene lægges foran med Læg og Hæl, og

det andet bagved med Vrist, Skinnebeen og Knæ mod samme, eller ogsaa omsluttes Redskabet med et Been paa hver Side, hvorved Benene enten lægges tilbage eller ogsaa strækkes frem og omkring