

Eydelig Anviisning

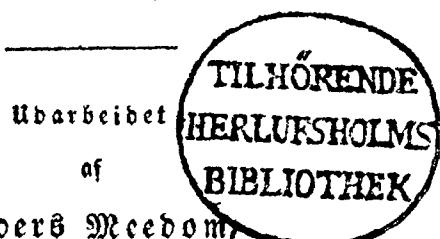
til

de almindeligste og simpleste

# Legemøvelser,

til Brug

ved de i Skolerne befalede gymnastiske Møvelser,  
hvorfaf de fleste kunne foretages efter denne  
Anviisning, endog af Lærere, som ellers ikke  
har lært Gymnastiken.



A. B. Melénior

Sorris 1816.

Trykt, paa Amtsprovst Krarups Forlag, i  
det Kgl. privileg. Skolebogtrykkerie.

Min Lærer i Gymnastiken

Hr. B. B. F. M a ð t e g a l l,

Capitain ved H. S. M. Kongens Livcorps.

Professor i Gymnastiken,

Vorstander for det civile gymnastiske Institut.

Midder af Dannebroggen.

tillegnes

dette lidet Skirt.

med Zalnemmelighed og Hengivenhed

allerørbedigst

af

Gorfatteren.

---

## S o r t a l e.

---

Den her givne Anvisning til Gymnastik har Forfatteren udarbeidet egentlig for Seminaristersnes Skyld, for at de siden desto bedre kunne erindre de her læste gymnastiske Regler. Af samme Aarsag har jeg og laet den trykke, dog tillige i den Formening, at den og kunde tjene til Veiledning for andre i Gymnastik ukyndige Skolelærere, som dog gjerne ønskede at give deres Læringer nogen Anvisning til de gymnastiske Øvelser, som Skoleforordningen befaler, og som i flere Henseender for Børnene kunne være gavnlige, naar de foretages med forneden Forsigtighed. Muntre Børn foretage sig ofte af sig selv mange Slags Legemøvelser med Springen, Klavren og deslige; men ikke hieden steer det, at de af Uvidenhed eller Uforsigtighed komme til Skade. For saadt at forekomme er det godt at hjende gymnastiske Regler, hvorefter visse Legemøvelser kunne foretages uden Fare, og just saadanne Regler er det, at denne Bog indeholder.

De her omhandlede Øvelser ere fremsatte i den Orden, at der gaaes frem fra det Lettere til det Tungere, som ved al Undervisning bør folges. Bedst foretages dersor Øvelserne i samme Orden, som de staae her. Er der imidlertid en eller anden Øvelse, som for Bedkommende falder vanfællig at udføre, kan denne forbrigaaes, og især bør alle de Øvelser forbrigaaes, som med \* ere betegnede, da disse ere noget farlige at foretage, hvil-

ket derfor ei hør skee uden under en i Gymnastik  
vel undervoist Lærers Opsigt.

Maa skee vil det ei være unyttigt, hvor Gang  
en nye Øvelse skal foretages, til en af de meest  
opmærksomme og forstandigste Drenge at leverer  
Bogen selv i Hænde, for efter den at øve sig, og  
derpaa at vise sine Kammerater Maaden, dog vil  
det tillige være gavnligt, og ofte nødvendigt, at  
Læreren selv gjør sig velbekjendt med Bogen, for  
at paase, at dens Forstrikter rigtig følges. Let-  
telig indeer Enhver, at det vil kun lidet nytte  
paa een Gang at gjennemlæse Bogen, som ei kan  
huskes; men at det Rigtige er, hvor Gang Noget  
skal foretages, da først ei allene at gjennemlæse,  
men og gjennemtenke og studere det Stykke, som  
indeholder Forstrik til den foretagende Øvelse, paa  
det at man kan faae det vel i Hovedet, hvorledes  
Alt skal gjøres.

Maatte nu denne lidens Bog bidrage Noget  
til Opfyldelse af Landsfaderens Ønsker at Almu-  
ens Børn maatte blive bekjendte med de almindel-  
ligste gymnastiske Øvelser, vil det meget glæde  
Forfatteren og mig.

G. Lødberg Krarup.

---

### Erhfsil:

Side 53, Lin. 7, har løs han.  
== 61, == 14, der == endog,

---

Bed Gymnastiken er det ikke nok at man ind-  
screnker sig til den blotte Færdighed i Øvelserne;  
man hør ogsaa paasee, at de udføres med Behøn-  
dighed og Anstand. Men skal dette sidste opnaaes,  
da er en gradevis Øergang fra det Lettere til det  
Banskeligere nødvendig, og derfor begyndes med  
den Øvelse

#### I. At staae.

Man lader Lærlingen staae foran sig, og  
paaseer, at han holder Hælene sammen, stræk-  
ker Kneerne, og staaer noget udad med Fodder-  
ne; at han ikke holder den ene Skulder høiere end  
den anden, ikke hælder, eller huger fremad med  
Hovedet, eller staaer med krum Ryg; at han hol-  
der Brystet frem og trækker Hagen og Underlivet  
ind, samt strækker Armene ned til Siden, og  
staaer i svrigt ganske utvungen. Foruden dette,  
at denne Øvelse skaffer Legemet udvortes Anseelse  
og Anstand, har den og sin gode Nutte for den  
England, der i sin Tid skal tjene Kongen som  
Soldat.

## 2. At gaae.

Her tager man i Begyndelsen kuns Gen af Lærlingerne for sig, og lader ham gaae langsomt frem og tilbage. Man har herved at iagttaget at han ikke sætter Fodderne indad, men derimod noget udad; at han ikke gaaer med frugede Kneet, ikke krydser Fodderne, eller gaaer paa Hælene, og heller ikke kaster Armmene for voldsomt frem og tilbage. I Henseende til Legemets øvrige Holdning iagttaages de samme Regler, som ere givne ved den Øvelse "at staae." Siden kan man, for desto mere at øve sine Lærlinger, lade dem gaae efter hverandre paa een Gang i en Krebs rundt omkring sig, og da ligeledes iagttagde ovenanførte Regler.

## 3. At løbe.

Læreren lader her, som ved foregaaende Øvelse i Begyndelsen kuns Et af Børnene løbe langsomt omkring sig i en Krebs. Den Lovende maa gjøre jevne, ikke for forte Skridt. Naar han falder ned paa den Fod som er foran, bør det skee med strakt Knæ, indtil Godspidsen, som i Forveien holdes nedad, rører ved Jorden; da bøjes Knæet, som strax derpaa strækkes ud igjen for at hæve Legemet op, medens den Fod, som er bagved fastes frem. Fodderne sættes udad, og der maa løbes paa Læerne. Hælene maae ikke fastes for høit bag op, derfor er det nødvendigt at hæve Legemet nogenlunde høit i Ven et paa det Been, som er foran, ved hastig at ud-

strække Knæet, paa det man deslettere kan faae det andet Been frem, uden at bøje deis Knæe for meget. Man paaseer og, at Lærlingen ikke rokkes med Kroppen, eller kaster for meget med Armmene. Legemets oprige Stilling er her, sem ved Øvelsen "at gaae", men under det hurtige Löb maa Overkroppen holdes lidt mere forover. For at give Lærlingen Behandighed i at vende sig, kan man, medens han løber fremad, kommandere ham til at vende sig og løbe baglends. Dette skeer saaledes: Man lader Lærlingerne løbe fremad i en Krebs efter hverandre; derpaa kommanderer man: Til høire, Omkring! (Skal Wendingen skee til venstre, maa kommanderes: Til venstre, Omkring!) Eleverne maae, hvis Wendingen skal skee til høire Side, kaste den venstre Fod til høire, vende sig, og løbe baglends; Skal Wendingen skee til venstre, da finder det Modsatte Sted. Naar Eleverne saaledes løbe baglends, maae de bestandig see over den ene Skulder ind i Krebsen, da de ellers ikke kunne vogte sig for at falde, eller løbe an paa Gjenstande, som kunne ligge dem i Veien. Fodderne maae sættes udad, og der maae gjøres hurtige og forte Skridt. Naar de igjen paa samme Maade, som forhen efter Kommando have gjort høire eller venstre omkring, og nu løbe fremad, kommanderes: Holdt! Strax gjøre Lærlingerne et Længdespring af een til halvanden Aten, ved at kaste een af Fodderne først frem, og under Springet

(i \*\*)

samle den anden med, og derpaa falde ned paa Tærne og bøie Knæerne udad. Dette Længdespring gjøres for hurtigen at faae Legemet i sin Magt og standse Øvelsen, og tillige for Ordens Skyld, da de ellers ikke ville holde op paa een Gang.

#### 4. At strække og bøie Knæerne.

Her stiller Læreren sine Elever foran sig i en lige Linie, og lader dem staae i den Stilling, som ved den Øvelse "at staae" er angiven, lader derpaa Alle satte Hænderne i Siden, for destomere at trænge Skuldrene tilbage og Brysstet frem. Hænderne sættes i Siden ovenfor Hosterne, de 4 Finger lægges ind i Haanden, Lommelingeren vender mod Ryggen og holdes udstrakt. Derpaa kommanderer Læreren: **Bøi Knæerne, Get!** Ved Ordet Get hæve Eleverne sig op paa Tærne, og strække Knæerne vel; ved Kommandoordet: **To! bøie** de Knæerne udad, og synke dybt ned (Hælene maae holdes vel sammen, og ikke røre ved Jorden.) Ved **Tre!** hæve de sig atter op paa Tærne ved at strække Knæerne, og ved **Fire!** sætte de Hælene sagte til Jorden, og staae i den Stilling i hvilken de begyndte Øvelsen. For at alle Læringer kunne komme til at staae i den tilbørlige Afstand fra hverandre, kan Læreren, efter at de ere opstillede i en lige Linie kommandere: **Tag Maal, Get!** strax lægger enhver Elev

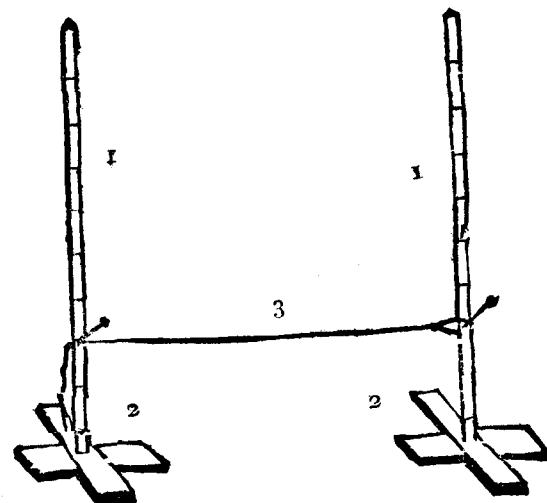
sin højre Haand paa højre Sidemands venstre Skulder, og derpaa rykke de til venstre saa langt som Armen kan naae. Derefter kommanderes: **To!** hvorved Hænderne sættes i Siden, og Øvelsen foretages da, som ovenfor er meldt, med Alle paa een Gang.

#### 5. At hoppe.

Denne Øvelse er kun en Fortsættelse af den Foregaaende; Forskjellen bestaaer allene deri, at man her anvender saa megen Kraft, ved hastigen at strekke Knæerne ud, at Legemet kan komme noget fra Jorden. Ved denne Øvelse har Læreren at væsee: At Eleverne holde Knæerne strakte, og ikke kaste Hælene bag op medens Legemet er hævet i Veiret, samt at de holde Fodspidserne ned og udad; at de bøie Knæerne udad saasnart Legemet falder til Jorden, og at de ikke holde Overkroppen formegent fremad. Man lader gjerne sine Elever foretage denne Øvelse strax efter den Foregaaende, medens de endnu staae opstillede i en Linie, og hæft med Hænderne i Siden. Ved Kommando-Ordet: **Der skal hoppes!** gjøres Eleverne opmærksomme paa at Øvelsen skal foretages, og ved Ordet: **Begynd!** hæve Alle sig fra Jorden, og blive ved at hoppe indtil der kommanderes: **Holdt!** Denne og den næste foregaaende Øvelse tjene som Forberedelses-Øvelser til Springen og Voltigeren, derfor er det nødvendigt at Læringerne i Torveien øres vel deri.

z. At springe i Længden uden  
Tilløb.

Hertil bruger man i Almindelighed en Springemastine, som nedenstaende Figur forestiller.



Den bestaaer af tvende opreiste Stænger 1, omtrent af to Tommers Brede, en god Tommes Dykkelse, og tre Aens Høide. Fodderne ere samlede i et Kors 2 i hvis Midtpunct Stængerne ere nedtappede. Snoren 3, hvorover Værlingerne skulle springe, er gjort fast med den ene Ende ved en lidt Fern-Magle, som er indstukken i eet af de Huller, der sees ved

6. At springe i Længden uden  
Tilløb.

Man bør ved enhver Øvelse gaae gradevis frem fra det Lettere til det Tungere, og aldrig begynde nogen egentlig gymnastisk Øvelse, førend man har lært de dertil hørende Forberedelses-Øvelser; dersor begyndes nu først med Springen, naar man forhen vel har lært de Foranførte. Man gør 2 parallelle Streger i Jorden, i Forsningten fun een ALEN imellem dem, derpaa lader man Enen efter enanden hoppe fra den ene Streg til den anden, uden Tilløb og med samlede Fodder. De Regler man herved har at igttage ere: Værlingen maa først rette sig paa det Sted hvor Øyspringet skal skee fra, og staae i den Stilling, som er angiven ved Øvelsen "at staae"; derefter maa han synke lidt ned i Knæerne ved at hvie dem udad; derpaa strækker han Knæerne hastig ud, hæver Legemet fremad og i Veiret paa een Gang, holder Knæerne strækt og Fodderne udad under Springet, og falder derpaa ned paa Knæerne og hvier Knæerne. Efterhaanden kan man forlænge Afstanden imellem Stregerne, og vænne dem til at springe længere og længere. Denne Øvelse er i sig selv den samme, som den Foregaaende, at hoppe, kun med den forskjel, at man her hopper fremad, og holder ikke Hænderne i Siden.

tegnede med Streger paa Stængerne, og den anden Ende holdes af Læreren, lige overfor ved den anden Stang over en anden Jern-Nagle, som der ligeledes er indstukken. Imellem Hul-lerne kan være omtrent 2 Tommer, og Snoren forhsies bestandig ligemeget ved hver Stang. I Mangel af en saadan Springemassine kan man betjene sig af en smal Stang, som man rammer ned i Jorden, eller af et Træe, hvorpved man gjør den ene Ende af Snoren fast, og holder selv ved den anden Ende. Snoren maa i Høftningen holdes ganske lavt; for de Smaae eet Kvarteer til en halv Mlen, for de Større noget høiere. Nu lader Læreren En efter en Anden stille sig foran Snoren, og derpaa springe over med samlede Fodder, hvilket skeer paa samme Maade, som ved den næstforegaaende Øvelse; dog maa man ikke her strække Knæerne under Springet, men derimod høie dem noget udad, da man ellers neppe kan springe nogen betydelig Hside. Læreren paaseer herved, at den Springende ikke kaster for meget med Armene, eller holder Overkroppen for meget fremad, naar han falder ned paa den anden Side af Snoren. Det forstaar sig, at man forhsier Snoren esterhaanden, som Børnene tiltage i Færdighed.

### 8. Ut springe i Længden med Tillsb.

Man anbringer 2 Mærker eller Streger paa Jordens, som forhen er mælt ved Øvelsen, "at springe i Længden uden Tillsb." Læreren blir ver selv staende ved det Sted, hvor Springet skeer, for destobedre at opdage Feilene; men Børnene træde 10 a 12 Skridt foran, hvorfra Læreren kommanderer En efter en Anden at tage Tillsb, og springe over Stregerne. Herved har Læreren at iagttage: at Tillsbet begyndes langsomt, og tiltager i Hurtighed jo nærmere Lærlingen kommer til det Sted, hvorfra Opspringet skeer; at Lærlingen gjør jenne og ikke for lange Skridt; at han løber paa Knæne, udad med Fodderne, og ikke kaster Armmene for voldsomt frem og tilbage. Opspringet skeer derved, at Lærlingen kaster den ene Fod først frem, og strækker Knæet vel; under Springet samles den anden Fod med, og han falder da ned paa begge Fodder paa een Gang, ligesom ved den foregaaende Øvelse. Den Regel, at Børnene ved enhver Springe-Øvelse maae falde ned paa Knæne, og høje Knæerne udad er især magtpaaliggende, da man ved at springe paa Knæene og med stive Knæer, let faaer et Sisb, som foruden anden Fare, der dermed er forbunden, kan forplante sig igennem Rygraben og derved blive dobbelt farligt. Man bør

ogsaa paasee at Bornene ikke holder Tungen mellem Øenderne naar de springe.

### 9. At springe i Høiden med Tillob.

Dette skeer over en Snor, som er anbragt i en Springemaskine, eller paa samme Maade, som ved den Øvelse "at springe i Høiden uden Tillob". Lærlingerne træde 10 a 1 : Skridt foran Snoren, og gjøre et ligebant Tillob og Opspring, som ved næsforegaaende Øvelse. Forskjellen ved Springet er allene denne, at man her søger at hæve Legemet saa højt i Beiret, som muligt, for at komme over Snoren, der hæves mere og mere op eftersom man faaer Hardighed i at springe. Foruden de ved næsforegaaende Øvelse ansorte Regler har Læreren herved Følgende at jagttage: Lærlingen maa ikke kaste Benene til Siden over Snoren, eller slaae Hælene bag op, men derimod først føre Hæoderne over Snoren, omrent i den Stilling, som naar han sidende paa en Stoel strækker Benene forud.

### 10. At springe i Høiden og Længden tillige.

Tremgangsmaaden er den samme, som ved de trende næsforegaaende Øvelser. Lærlingen tager noget længere og hæftigere Tillob end forhen, for dermed at drive Legemet i Høiden over en Snor, og tillige saa langt frem i Længden

som muligt. Jo højere Snoren spændes i Maskinen, og jo mere Malet forlænges, desto længere og hurtigere maa Tillobet blive. Det er en vigtig Regel, at Læreren ved enhver Springevælje ikke holder Snoren for stramt, da Eleverne ellers ofte ville komme til at styrte næsgruuus. Læreren vænner Bornene til skiftesviis at holde Snoren, og det saaledes, at desom den Springende sidder an, de da slippe eller give efter. Ved Længdespringene bør Læreren staae ved det Sted, hvor Nedspringet skeer, for at tage mod den Springende, isald Springet skulde mislykkes.

### 11. At springe i Dybden.

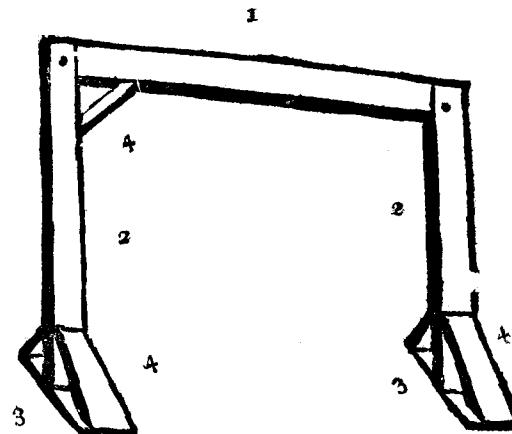
Hertil bruges begvemmest en skraa Trappe, hvorpaa man gradeviis kan stige høiere, men i Mangel heraf kan man og benytte et Dige, eller et andet højt Sted. Man bør vogte sig for at lade Bornene springe for dybt i Begyndelsen, i Alen kan være nok. Tremgangsmaaden er denne: Lærlingen stiller sig paa den Høide, der er ham anvist, kaster derpaa een af Fedderne først frem, samler under Springet den anden Fed med, strækker Knæerne under Nedfaldet, og falder da til Jorden paa Deerne, som forhen er meidt, og aldrig paa Hælene. Her er den Regel at høie Knæerne udad nødvendig; thi dersom man springer meget dybt og høier Knæerne fremad, saa skeer det let at

Brystet og Knæerne stode sammen, hvilket kan blive meget farligt. Tungen maa ligeledes tages vel iagt. Læreren bør staae nederfor og tage mod den Springende.

Herester kan man begynde med en anden Øvelse, hvilken man vil; thi det er ligemeget i hvad Orden de egentlige gymnastiske Øvelser foretages, naar man blot først over Lærlingerne i de dertil hørende Forberedelses Øvelser. Klavre-Øvelserne ere det samme for Arme, som Springe-Øvelserne ere for Benene; det synes derfor mest naturligt strax efter Springen at begynde med Klavren, thi naar Arme og Been ere øvede tillige, kan man siden foretage Øvelser, der ellers ville blive farlige. Den letteste og simpleste, og derfor den første Begyndelses Øvelse til Klavren er den

#### 12. At hænge i Hænderne med bøede Arme.

Til denne Øvelse bruger man en Stang af omtrent 8 a 10 Alets Længde, der er afrundet paa den øverste Kant, og noget slab paa begge Sider. Denne Stang hviler paa 2 Pæle, den Enne maa være lidt højere end den Anden, hvorfor den og faldes den straae Stang. Følgende Figur viser tydeligere dens Endretning.



1 er Stangen selv; 2 dens Been, hvormed Stangen er forbunden ved Tappe; 3 Fodderne, der ere fastebede til Jorden ved nogle Pæle; 4 Hjørnebaandene, der holde Massinen fast og staabig. Det korteste Been maa være 3 Alet høit, og det længste 5 Alet. Karsagen hvorför den bør være straa er, fordi man foretager andre Øvelser paa den, som derved blive lidt mere vanskelige. Man lader Lærlingen hoppe op og tage fat paa Stangen med begge Hænder, den ene Haand ved Siden af den anden, men hver paa sin Side af Stangen (Ryggen maa altid vende mod den høieste Pæl); derpaa maa han hæve Le: gemet i Beiret i bøede Arme saa høit, at han mageligen kan se over Stangen, og saaledes bli-

ver han hængende saa længe han kan holde det ud. Benene maae strækkes under Øvelsen og Albuerne slutter tæt til Kroppen. Læreren maa være tilstede for at hjælpe Lærlingen op, hvis Armene ere for svage til at hæve Legemet i Beisetret; han maa ogsaa i Begyndelsen understøtte de Svagere, som ikke formaae at holde sig i den forlangte Stilling. Hænderne maae aldrig holdes over Stangen, og aldrig bør det tillades Nogen at hænge i strakte Arme, da det, istedet for at styrke, forstrækker Musklerne. Naar Lærlingen ikke længere i Magelighed kan holde sig, slipper han med begge Hænder, og falder ned paa Tæerne ligesom ved den Øvelse "at hoppe". Læreren kan lade Flere hænge paa een Gang, især hvis Stangen er lang, og lade dem hænge omkøp; den som holder længst ud vinder Prisen.

### 13. At hænge i Hænderne og hæve sig flere Gange op i böiede Arme.

Denne Øvelse foretages ligesom den Foregaaende paa Skraastangen. Lærlingen maa her, saa ofte han kan holde det ud, lade Legemet synke ned saa dybt, at Armene ere udstrakte, og derpaa igjen hæve Legemet op i böiede Arme saa høit, at han kan see over Stangen. Derved vænnes Lærlingen til at hæve Legemet i Beisetret ved Skavnen.

### 14. At gaae op i böiede Arme paa Skraastangen, eller et skraat udspændt Toug.

Lærlingen stiller sig under den laveste Ende af Stangen eller Touget med Nyggen vendt mod den anden Ende, hopper op og tager fat med Hænderne, som foran er nieldt. Derpaa gaaer han baglends op til den anden Ende af Stangen, ved skiftevis at løste den ene Haand ovenover den anden, og springer da ned paa foranste Maade. Armene maae være saa meget böiede, at han bestandig, i det han gaaer op, kan see over Stangen, og jo længere Tag han kan tage, desto bedre har han Øvelsen i sin Magt. Lidt mere vanskelig er den Øvelse at hoppe i böiede Arme op ad Skraastangen, som steer derved, at Lærlingen istedet for at flytte Hænderne skiftevis, maa flytte dem paa een Gang ved at give hastige Skup med Armene. Saavel naar man gaaer op ved at flytte Hænderne skiftevis, som naar man hopper op, maae Benene holdes saa retlige som muligt.

### 15. At svinge Benene op og lægge dem overkors paa Skraastangen eller Touget.

Lærlingen maa først hæve sig saa høit som muligt i böiede Arme, derpaa böier han Nyggen,

sætter Benene i Beiret saa høit, at Stangen sidder mellem Knæerne, og lægger derpaa Benene overkors ovenpaa Stangen. Naar Lærlingen selv færdig kan hjælpe sig op, kan man foretage adskillige Forandringer ved denne Øvelse, for der ved at gjøre den mere vanskelig. I det Lærlingen holder sig fast med Hænder og Been kan Læreren kommandere: Høire Haand og venstre Been bort! Nu slipper Lærlingen med høire Haand og venstre Been, og holder sig fast med venstre Haand og høire Been. Derefter kommanderer Læreren: Skift! strax læster Lærlingen det venstre Been op over Stangen, og lader det høire glide ned, samt fatter Stangen med den høire Haand, og slipper med den venstre, og nu hænger han i modsat Stilling, som forhen. Nu kommanderer Læreren: Høire Been til! og venstre Been bort! Lærlingen læster strax det høire Been op over Stangen, og slipper med det venstre, hvorved han kommer til at hænge i høire Been og høire Haand. Læreren kommanderer atter: Skift! hvorved Lærlingen læster venstre Been over Stangen, fatter i samme Diblik Stangen med venstre Haand, og slipper med høite Haand og høire Been. Derpaa kommanderes: Høire Haand og høire Been til! derved kommer Lærlingen til at hænge ved begge Hænder og Been, som da han begyndte Øvelsen. Tilsidst kommanderes: Benene ned! derved slipper Lærlingen med Benene og hænger

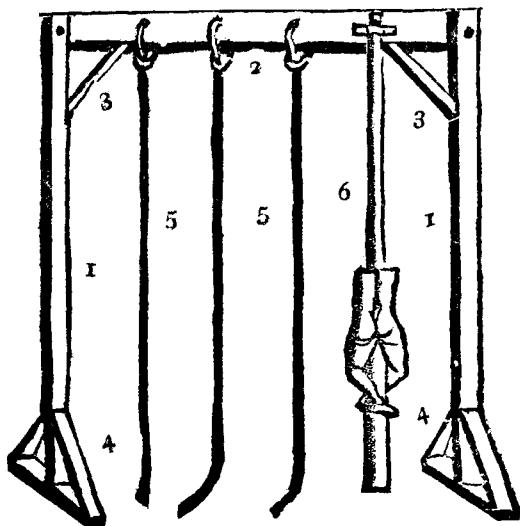
allene i Arme. Ved Kommando = Ordet: Holdt! slipper Lærlingen med Hænderne, springer ned paa Læerne og bøjer Knæerne. Denne Øvelse styrker ei allene Hænder og Arme, men ogsaa Brystmusklerne og Ryggen. Læreren maa i Begyndelsen hjælpe de Svagere op, og blive staende nedenunder, deels for at understøtte dem, deels for at tage imod dem hvis de blive trætte, eller af en Feiltagelse skulle slippe.

**16. At omfatte en lodret staende Stang, eller et frithængende Toug med Hænder og Been.**

Lærlingen gribet op om Touget saa høit han kan naae, den ene Haand sættes oven over den anden; derpaa hæver han Legemet i Beiret, saa høit, at Hænderne holdes ved Brystet og Albuerne tæt sluttede til Kroppen. Nu fatter han Touget med Benene saaledes, at det holdes mellem Bristen af den ene Fod og Hælen af den anden; Fodernes Stilling er da den samme, som naar man sidderende paa en Stoel holder dem overkors. Paa den glatte Stang i Klavremaskinen et Undebelen af et Menneske udskaaren, der viser det tydeligen. Knæerne maae strækkes og sluttet tæt til Touget. For at styrke Læ og Been kan man, hvis det er en tyk Stang, slippe med Hænderne og holde sig allene med Læ og Been.

Naar man nu tilgavns har øvet sine Værlinger i de foran beskrevne Klavre - Øvelser, gaaer man over til Klavren selv. Man Begynder med det Letteste, og gaaer gradvwiis over til det Tungerne, for derved haabe at gjøre dem Arbeidet saa let og behageligt som muligt, og for tillige at forebygge al Fare.

Men skal man drive det nogenlunde vidt i Klavren, saa udfordres dertil en Klavremaskine. Hossejede Figur forestiller den, som findes her ved Seminariet.



Maskinen bestaaer af tvende, i et Underlag eller Toed nedtappede, opretstaande, 8 Alen

høie Træer 1, hvilis øverste Enden ere forbundne med et Overlag eller et 7 til 8 Alen langt Træe 2. der igjen for at give Maskinen Styrke, ved Hjørnebaand 3 er forbunden med Sidesolperne. Fra Hoden 4 løbe tvende Hjørnebaand op mod hver Stolpe, der hindre Maskinen i at rokke i de nederste Tappe. I den ene Ende af hvert Toug 5 er anbragt en Forn-Ring, som man fastser over en Krog, der er inddreven i Overlaget, og Stangen 6 fastses ved den øverste Ende med en Forn-Bølle. Maskinen maa være stærk og stabig.

#### 7. At klavre op ad et frithængende Knudret Toug med Hænder og Been.

Da et glat Toug vilde i Begyndelsen være for svært at klavre paa for Værlingerne, saa anskaffer man sig et knudret Toug af tilsvorlig Tykelse, dog ikke tykkere, end at Værlingerne godt kunne omfatte det med Hænderne. Til Knuderne bruger man Kabelgarn, som man vikler fast omkring Touget, og derved gjør en rund Knop omkring en halv Alen imellem hver. Værlingen tager sat paa Touget med Hænderne og hæver Legemet op, ligesom ved næstforegaaende Øvelse; derpaa bøjer han Knæerne og trækker Benene saa høit op som muligt, sætter derefter Hædderne, hør paa sin Side af Touget, paa en Knude og strækker Knæerne. Ved Knæernes Streækning hæves Legemet op, og medens dette skeer, flyttes

(2 \*\*)

Hænderne verelviis længere op om Touget, hvor ved han kommer til at staae med udstrakt Legeme paa Knuden. Nu hæver han sig atter op i baaede Arme (som lettes meget ved at give et Stød med Fodderne mod Knuden) trækker Benene op, og sætter Fodderne paa en anden Knude, og saaledes bliver han ved indtil han af Læren kommanderes ned. Ved Nedgangen maa han flytte Hænderne verelviis, men Fodderne maae flyttes paa en Gang af en Knude paa en Anden. Læren maa i Begyndelsen ikke lade sine Clever klavre for høit. Han maa være opmærksom paa dem baade naar de klavre op og ned, og erindre dem om, at de ei glemme at holde fast med Hænderne. Han maa staae neden under, for i Tilfælde at kunne tage imod den Lærling, der ved et Misgreb kunde komme til at falde.

#### 18. At klavre op ad en firthængende glat Toug med Hænder og Been.

Da her er ingen Knuder paa Touget, hvor paa man kan sætte Fodderne, saa omfatter man Touget med Hælen og Bristen, som foran er meldt. Hændernes Stilling er den samme, som ved næstforegaaende Øvelse. Naar man har hævet sig op i Armene, trækkes Benene op ved at bære Kneerne udad, derefter slutter man igjen Touget fast med Fodderne, strækker Kneerne, hvorfed disse ogsaa sluttet tæt til Touget, og saa-

ledes holder man sig fast med Benene, medens man verelviis griber hæiere op med Hænderne. Det er nødvendigt at man ved enhver Klavre-Øvelse flytter Hænderne verelviis; thi ved at slippe med Hænderne paa een Gang, vilde man ofte ikke kunne holde sig allene med Benene, og Folgen blev da at man faldt ned. Eigeledes maa man vogte sig for at lade Hænderne glide ad Touget naar man gaaer ned, thi derved kunne de let forbændes. Ved enhver Klavre-Øvelse man foretager paa lodrette Stænger eller frithængende Touge, maae Kneerne under Nedgangen boies udad fra Stangen eller Touget, for derved at formindste Gnidningen.

#### 19. At klavre op ad en lodret staaende Stang.

Dersom det er en smal Stang, som man næsten kan omfatte med Hænderne, saa er Fremgangsmåaden den samme, som ved at klavre op ad et glat Toug; Øvelsen er i sig selv lidt sværere, da Stangen er glat, hvorfor man vanskeligere holder sig fast med Benene, medens Hænderne flyttes op. Men hvis det er en tyk Stang, saa som en Mast eller deslige, som man ikke kan omfatte med Hænderne, saa maa den omfattes med Arme og holdes tæt til Brystet. Benenes Stilling er den samme som foran er meldt, men her maae Laaxene tages til hjælp. Medens man

flytter Armene, maa der holdes fast med Laar og Been, og medens Laar og Been trækkes høiere op, maa man holde sig fast med Armene.

20. At gaae op i Hænderne allene ad et frithængende glat Toug.

Naar Lærlingen har fasset Touget med Hænderne, og hævet sig op i boede Arm, flytter han den nederste Haand op over den anden, og bliver saaledes verelviis ved indtil han kommer op, eller saalænge han kan holde det ud. Derpaa gaaer han ned igjen paa samme Maade, ved at flytte Hænderne verelviis nedad, og ligesom da han gik op, bestandig holde Armene høiede. Benene maae holdes saa rolige som mueligt, og Kroppen udstrakt. Det kan undertiden skee, at naar en Lærling er gaaen saa høif op som det er ham mueligt, han da bliver træt under Nedgangen, og kan ikke holde sig med Hænderne allene; Læreren bør da tillade ham at bruge Benene.

21. At klavre op ad Reebstigen.

En Reebstige bestaaer af 2 paralel hængende Siderouge, hvormellem Trinene, der have Haandsmelrebs Lykkelse og i Alens Længde, ere anbragte. Imellem hvert Trin er omrent en halv Alen. Paa denne Reebstige klavrer man op enten paa Siderne eller i Midten. Hvis man klaverer op paa Siden, da gribet man med Hænderne i et af Siderougene, og sætter Fodderne ind paa

Trinene, saaledes, at det Sideroug man klavrer op ved gaaer ned mellem Benene. Nu flytter man Hænderne verelviis op om Touget, og Fodderne verelviis paa Trinene, saaledes, at modsat Haand og Fod følge hinanden, og Fodderne ikke sættes indad, men udad med Toeerne. Nedgangen skeer paa samme Maade. Naar Lærlingen er kommen op til det Øverste af Reebstigen, kan man og lade ham gaae over til det andet Sideroug, ved først at fatte det med den ene Haand, og derpaa med den anden, og strax flytte Fodderne efter, hvorved han kommer til at gaae ned ved den modsatte Side. Skal Lærlingen klavre op i Midten af Reebstigen, da maa man vænne ham til at gribet med Hænderne i Siderougene, thi Trinene kunne være beskadigede; han gaaer da op ligesom paa en Træstige.

I Førstningen kan man gjøre Reebstigen fast forneden, men siden bør den hænge frit, hvorved Øvelsen bliver vanskeligere.

22. At hvile i Touget.

Lærlingen klavrer lidt op fra Jorden, slipper derpaa med Benene og holder sig allene med Armene. Dersom han nu vil hænge ved høire Been, saa fastes samme til høire Side uden om Touget fremad, og derpaa tilbage til venstre saaledes, at Touget gaaer een Gang omkring Benet, og kommer forneden til at ligge over Bristen, som der maa holdes fast med venstre Hæl. Kneerne

maae strækkes, og Vaarene slutter tæt sammen om Touget. Naar Lærsingen er øvet i saaledes at omfatte Touget med det høire Been, saa kan han slippe med Hænderne ved at holde sig til venstre Side, og i det samme øje Kroppen fremad saa meget, at Touget gaaer langs med hans høire Side, og ved Bagdelen af hans høire Overarm. Men under denne Bending med Kroppen maa han holde sig med den venstre Haand, for ikke at falde bag over. Hvis han vil hænge ved venstre Been, saa finde de modsatte Bevægelser Sted. I ovenansorte Stilling er man ifstand til at hænge allene ved Benene saa længe at man kan hvile Armene, ja man kan endog lade og affyre et Gevær.

### 23. At entre paa den skræe Stang eller et skraat udfspændt Toug.

Eleven stiller sig under Touget med Ansigtet vendt mod den lavere Ende af samme, tager fat med begge Hænder og hver Legemet op i højede Arme; derpaa kaster han Benene op over Touget, og hænger nu med Ryggen nedad. For nu at klavre høiere op, griber han med den ene Haand længere op om Touget, og strax derpaa kaster det modsatte Been over, saaledes, at Knæet ligger lige over Touget; det andet Been, tages i samme Øieblik bort, og nu hænger han ved begge Arme og eet Been. Nu flytter han den anden Haand længere op, og kaster det modsatte Been

over Touget som før, og saaledes fortsetter han med modsat Haand og Fod, indtil han har naaet Enden af Touget, hvor han langsomt tægger Benene ned, strækker Armene, slipper med Hænderne og springer ned paa Tæerne. Lærereren har at legge Mærke til, at Værlingen tager lange Tag med Hænderne, og at han trækker Benene saa tæt op til Hænderne som muligt, naar de fastes over Touget. Dersom Touget hænger høit med den øverste Ende, da bør der underneden være en Forklaring af Ford, hvorpaa Værlingen kan springe ned.

### 24. Adskillige Forandringer ved Klavren.

Naar Eleverne ere færdigen øvede i foranførte Klavre-Bevægelser, saa kan man til Udværling foreslaae dem en eller anden Forandring, hvorved Øvelsen bliver mere behagelig for dem. Saaledes kan man f. Ex. lade dem undernebden med nedhængende Been gaae op i Hænderne allene ved Spolerne i en skraastaaende Træstige. Denne Øvelse er ikke let, især naar Spolerne sidde vidt fra hverandre. Her maa Læreren paase, at Spolerne, saavel som Sideslykkerne ere stærke.

Hvor man har en Klavremaskine hvor Tougene og Stængerne ere anbragte een til halvanden ALEN fra hverandre, kan Læreren lade Eleverne skifte Toug. Dette seer saaledes:

Lærlingen klævrer lidi op ad et Toug, som hænger yderst, derpaa gribet han, hvis han vil slitte til venstre, med venstre Haand i et andet Toug, som hænger nærmest ved venstre Side af ham, tager strax Benene med og slutter med disse om samme, og til sidst slipper han det første Toug med høire Haand, og sætter med samme i det Toug han nu hænger paa. Nu flytter han efter den venstre Haand over paa et andet Toug, derpaa Benene, og til sidst den høire Haand, og saaledes vedbliver han til han har naæst Enden, hvor han klævrer ned. Skal der skiftes til høire Side, da finde de modsatte Bevægelsser med Arme og Been Sted.

Eleverne maae ogsaa gves i at klære paa Træer. Her maa Læreren erindre dem om at vogte sig for de tørre Grene, samt at de sætte Fodderne tæt ved Hovedstammen, og paa Hovedgrenene.

\* Maat en Lærling er klævret op ad et glat Toug, kan man foreslæae ham at vende sig ved at kaste Benene op om Touget oven over Hænderne, og derpaa gaae ned med Benene i Beiset. Her at komme til at hænge i denne Stilling, med Hovedet nedad, og saaledes at Touget gaaer langs foran Kroppen, som ved den sædvanlige Klaven, maae Benene kastes op ved een Side af Touget, og naar man ovenfor Hænderne har sluttet med Fodderne som sæd:

vansigt, maa Kroppen dreies om, for derved at faae Brystet vendt mod Touget.

\* Eleverne maae ogsaa øves i at klære over Mastinen, hvilket er noget af det vanskeligste. Læreren maa være meget forsiktig i førstningen ved Klavre-Læserne. De meget vanskelige maa ikke foretages, uden at Læreren selv er øvet deri. Han maae underrøtte sine Lærlinger, for derved at vogte dem for Falld, som og før at indgive dem Mod til at udføre de vanskelige Bevægelsser. Han maa ved Klavren paasee, at Redskaberne ere i god Stand.

### Ligevægtssvælser.

Herved kommer det an paa Legemets rigtige Holdning, hvoreed Tyngdepunctet bestandig er understøttet. Ved Øvelse heri faae man Legemet i sin Magt, og erholder derved Behandighed, Driftighed og Håndsnærværelse. Man læser at dreie sit Legeme omkring ved behændige Vendinger, hvorved man ofte kan undgaae mangt et Falld og Stød, ja endog redde sit Liv. De simpleste og almindeligste Ligevægtssvælser ere følgende:

25. At staae paa Gulvet og hæve sig op paa Spidsen af Tærne.

Kroppen saavel som Knoerne maae strækkes, og Hælene holdes tæt sammen, Fodderne maae sættes udad.

## 26. At staae paa eet Been.

Denne Øvelse bliver vanskeligere, naar man lader Værlingen have sig op paa Fodspidsen, og tillige bevoege det andet Been frem, tilbage og til Siderne. Armene maae strækkes ud til Siden for at befordre Ligevægten, og den Fod, han bevoeger, maa strækkes tilligemed Kneet. Man maa ofte lade Værlingerne stiste, og staae snart paa det ene og snart paa det andet Been.

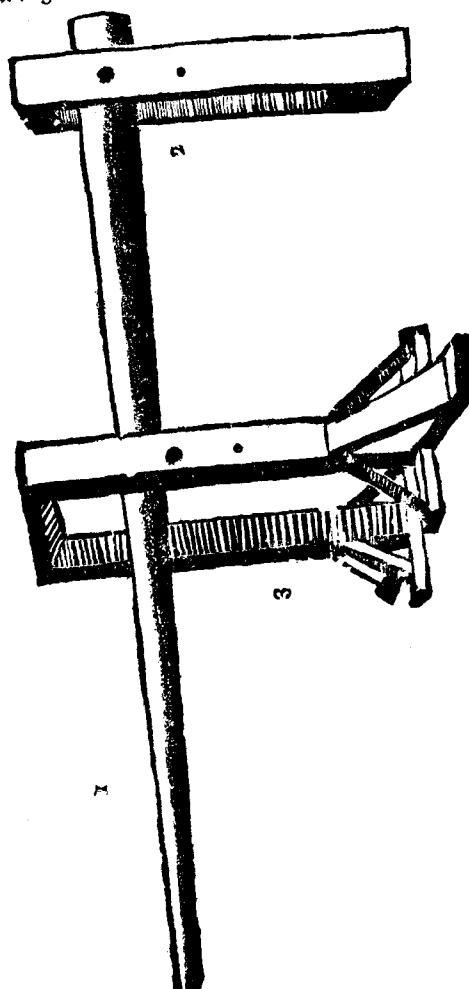
## 27. At gaae paa en paa Jordens ligende rund Træstamme.

Armene strækkes ud til Siden. Hele Kroppen bør strækkes og Fodderne sættes noget udad. Værlingen maa vænnes til at balansere lidt paa det ene Been hver Gang medens det andet langt somt flyttes om.

## 28. At balansere paa smale Flader.

Herved forstaaes at gaae paa Kanten af en Gjel, som er anbragt paa 3 Fodder, og kaldes et Balansebræt. Paa dette Balansebræt gaaer Værlingen først fremad, og derpaa baglends; siden lader man ham igjen gaae fremad, vende sig, og gaae tilbage. Vendingen steer derved at Værlingen dreier sig om paa begge Fodspidser, hvorved den Fod, som for stod foran, nu kommer til at staae bagved. Er venstre Fod foran steer Vendingen til højre, men hvis ikke da til venstre. Her gjelde samme Regler for Legemets Holdning, som ved næstforegaaende Øvelse ere angivne.

## 29. At gaae paa en Balanseerbielle.



Denne Bøjleke 1., som hos sjæde Figur forestiller, er sat fast i et Stillads med den tykke Ende 2., og hviler i en horizontal Stilling paa et Underlag 3., der staer paa Kors-Fodder, fire eller fem Alen derfra, saa at det Øvrige af Bøjlen ligger løst, og derved kan vippe. Fra Underlaget og ud til den spidse Ende er Bøjlen afrundet paa Siderne, saa den næsten bliver flat, hvorved den øverste Kant bliver noget skarp. Den bør ikke ligge høiere end halvanden ALEN over Jordens, og den bør være omtrent saa lang, at den kan naae for 8 a 10 Fag, hvorfor den vanskeligen faaes i en Almuestole. Tørlengere Værlingen kommer ud fra Underlaget, destomere begynder Bøjlen at vippe og bevæge sig, saavel op og ned, som til Siderne, hvilket soraarsager at han let taber Ligevægten. Her foretager man samme Øvelser som paa et Balanseebræt ligesom og man iagttager samme Regler. Paa Balanseebrættet eller Bøjlen kan man lade Eleverne foretage nogle saa Forandringer, for at bibringe dem destomere Førerdighed i Ligevægten. Man kan lade dem sætte sig, og derpaa igjen reise sig op uden Hjælp af Hænderne. Man lader twende Elever føge at berøre hinanden Ligevægten, saavelsom at gaae forbi hinanden. Man lægger Hindringer i Veien for dem, som de enten maae føge at undvige, eller skaffe af Veien med Hænderne. Læreren maa i Førstningen lede sine Elever ved Haanden, hvilket især er nødvendigt naar de begynde at gaae paa omtalte Bas-

Balanseebjelke. Han bør derefter nogen Tid gaae ved Siden af dem, og lade dem gaae allene, for i Tilfælde at kunne rage imod dem, hvis de skulle falde.

30. Nogle nyttige Ligevægtssøvelser til Tidsfordriv.

Hertil hører den almindelig bekjendte Øvelse at gaae paa Styler. Værlingen bør ikke gaae høiere i Begyndelsen end een ALEN fra Jorden. Siden, naar han er mere øvet, kan man anbringe 2 a 3 Trapper hver paa sin Side af Stylerne, og lade ham, i det han gaaer, hoppe af en Trappe og paa en anden, samt ogsaa lade ham kaste den ene Stylte op paa Skuldren, og nogen Tid balansere paa det Been, som har Stylen under sig. Stylerne bør, især for Begyndere, være saa lange, at de, naar Eleven staer paa Trapperne, kunne naae op forbi Armhullerne, bagved hvilke de i Almindelighed holdes. Værlingen maa vænnes til at gaae lige og opreist.

En anden nyttig og behagelig Øvelse er den at løbe paa Skoiter. Foruden det almindelige lige Løb fremad kan den Veløvede give adskillige Smækunster paa Skoiterne, saasom: at løbe i en Slangelinie; den lige Linie til Siden; den halve Maane; Spirallinien, og at træde over med den ene Fod.

\* At balansere paa en fort Træstige. Man sætter Fodderne i Førstningen paa den nederste Spole, tager sat med Hænderne i Sidestyk-

kerne, og nu løster man Stigen verelviis ved hver Side, hvorved man søger at komme fremad, og tillige at holde Ligevægt. Denne Øvelse er meget vanskelig, og maa foretages med mueligste Forsigtighed.

## Baden og Svømmen.

Legemets Reenlighed og Forfriskelse, Hudens, Musklernes og Nervernes Hardelse, Uddunstningens Besordrelse, og Blodets ordentlige Circulation ere vigtige Følger af Badningen, hvorefter den og anbefales hyppigen af Læger og Opdragere. Døgsaa Svømmen forener i sig alle gode Virkninger af Baden, og understøttes af samme i mange Henseender. Svømmen har desuden den Nytte, at man derved kan redde sig selv eller Andre, som falde i Vandet.

### 31. Baderegler.

De som ikke ere vante til Badning maa ikke bade sig for tidlig om Foraaret. Man vælger høst reent og frisk Vand i en Sø, Flod, eller Bæk, hvis Grund og Dybde man noie Ejender.

Man maa ikke overiske sig paa Beien til Badepladsen, eller springe i Vandet førend man har afkjølet sig.

Urigtigt er det ikke at afkjole Hovedet og Brystet ved at øse Vand paa det, og derpaa kaste sig ud paa Vandet; men bedre er det dog at springe ned, høst paa Hovedet, naar man er overbevist om at Vandet er dybt nok, og at ingen Stene eller Steele befinde sig paa Bunden.

Naar man er i Vandet, bør man ikke ligge uvirtsom, men svømme, hvis man kan, eller gni de Legemet med Hænderne, og om man vil med ildent Øsi eller deslige. Hovedet maa ofte dykkes under Vandet.

Lærlingerne maae ikke være for længe i Vandet paa Gangen; Begyndere 2 til 3 eller i det høieste 5 Minutter.

Saa snart Lærlingen forlader Vandet, maa han tørre sig af med et Haandklæde, klæde sig hurtigen paa, og strax sætte sig i Bevægelse.

Man bør aldrig bade sig, hvis man fornemmer tilfældig Sygdom, eller strax efter at man har spist. Dette sidste gjælder mest for Begyndere, thi øvede Svømmere kunne uden al Fare kaste sig i Vandet strax efter Maaltidet.

Naar Eleverne saaledes ved Badning ere blevne fortrolige med Vandet, kan man gaae over til de egentlige Svømmeøvelser.

### 32. At svømme paa Brystet ved Hjælp af Arme og Been.

Læreren spænder en Svømmesele eller en Snor omkring Eleven, lidt nedenfor Brystet, og lader

ham derpaa lægge sig paa Vandet, saaledes, at Benene synke lidt dybere end Overkroppen. For nu at hjælpe sig fremad, trækker Lærlingen begge Arme frem foran Ansigtet, og holder den inderste Flade af Hænderne sammen, hvier i det samme Knæerne udad, og trækker Hælene saa tæt op mod Sædet som mueligt, giver derpaa et Stød med Fodderne mod Vandet, ved hurtigen at strække Knæerne ud, fører i samme Sieblik Armene ud til Siderne, og tæt om til Laarene, hvorved Legemet baade føres opad i Vandet, og tillige betydeligt fremad. Naar Virkningen af Stødet er forbi, hvier Lærlingen Armene, fører dem fremad tæt forbi Kroppen, samler Hænderne, ved at lægge de underste Flader sammen under Brystet, hvorved Tommelfingrene ligge øverst, trækker derpaa Armene lige fremad foran Ansigtet, saaledes, at Fingerspidserne stjære Vandet, trækker i samme Sieblik Benene op, som forhen, hvorved han igjen er færdig til at give et nyt Stød med Arme og Been paa foranførte Maade. Arme og Been bør strækkes paa een Gang. Benene bør ikke strækkes lige tilbage, men først skilles ud til Siderne, og derefter langsomt samles, hvorved saavel Laarene som Benene komme til at virke længere mod Vandet. Førend man strækker Armene ud til Siderne maae Hænderne vendes saaledes, at de holdes noget straa opad med de mindste fingre, og i denne Stilling føres de om i en Bue omrent 4 Kommer under Vandets Overflade.

Fingrene maae holdes tæt sammen, og Tommelfingeren bør ligge lidt dybere end Pegefingeren.

### 33. At svømme paa Ryggen ved Hjælp af Arme og Been.

Legemet ligger lidt mere straa end ved foregaaende Øvelse. Armene strækkes ned med Kroppen, og det Indvendige af Hænderne holdes mod Laarene. Hovedet højes stærkt tilbage, og Brystet maa holdes vel frem. Fra denne Stilling fører man Armene ud fra Kroppen, saaledes at de mindste fingre stjære Vandet. Benene, som før varer strakte, trækkes op paa samme Tid, og nu giver Lærlingen et raskt Stød mod Vandet, ved paa een Gang at strække Benene ud, og at føre Armene ned i deres forrige Stilling mod Laarene, hvorved Legemet drives fremad. Benenes Bevægelser ere de samme som ved næstforegaaende Øvelse. Armene føres saa langt fra Kroppen til Siderne, at de næsten ere lige udstrakte, og den indvendige Flade af Haanden holdes mod Vandet, medens Armene føres ned mod Laarene.

### 34. At svømme paa Ryggen ved at bruge Benene allene.

Ved denne Øvelse maae Armene enten sluttet tæt ned ved Siden af Kroppen, eller ogsaa holdes overforst paa Brystet. Naar man har faaet nogen  
(3 \*)

Svølse heri, kan man holde Hænderne over Vandet, og saaledes føre Et og Andet, uden at det bliver vaadt. Er man bleven træt ved en af de foregaaende Svømmesvøller, saa kan man her ved denne meget mageligen udhvide Armene. Man gjør de sædvanlige Bevægelser med Benene, og Legemets Stilling er den samme, som næst foran er meldt.

### 35. At svømme paa Brystet ved begge Been og een Arm.

Her gjøres de samme Bevægelser, som naar man svømmer paa Brystet med begge Arme og Been, undtagen at den ene Arm maa holdes stille, først under, men siden over Vandet, for derved at kunne holde Noget i Haanden medens man svømmer.

### 36. At svømme paa Siden.

Man lægger sig saaledes i Vandet, at den ene Skulder ligger noget dybere i Vandet end den Anden, hvorved man kommer til at ligge næsten paa Siden. Lægger man sig paa høire Side, da strækkes den høire Arm fremad, saaledes at den kommer til at ligge under Hovedet, den venstre derimod strækkes ud foran Ansigtet. Fra denne Stilling fører man den høire Arm ned mod det høire Baar, og den venstre om med Vandets Overflade til Fordelen af venstre Baar. Den underste

Flade af Hænderne vendes her, som ved enhver anden Svømme-Svølse, mod Vandet, naar Armene føres ned mod Baarene. Lægger man sig derimod paa den venstre Side, da strækkes den venstre Arm længst frem, og de modsatte Bevægelser findes da Sted. Denne Maade at svømme paa er meget anvendelig, hvis man vil svømme mod Strommen, da Vandet derved faaer den mindste Flade af Legemet at virke paa.

### 37. At træde Vandet.

Dette skeer enten ved paa een Gang at trække Benene saa tæt op, som muligt, mod Sædet, og derpaa strække dem hurtigen ud igjen, og i samme Dreiblik at støde straa ned mod Vandet med Hænderne, saaledes at de under Bevægelsen trækkes fra Brystet af, hvor de holdes ved Siden af hinanden med de indvendige Blader sammen, og ned udenom Baarene, hvorfra de igjen føres op til Brystet, saaledes at Lemmelfingrene skjære Vandet; eller ved vorelvius at trække Benene op, og efter igjen at strække dem ud, saavelsom ogsaa vorelvius at bruge Hænderne, saa at modsat Haand og Hod følge hinanden. Denne sidste Maade er den letteste og bedste. Legemet maa holdes i lodret Stilling. Man maa venne sig til at holde Armene stille, ja endog over Vandet, og heve sig allene med Benene.

### 38. At svømme med en Anden.

Denne Øvelse er meget nyttig, da man der ved sættes i stand til at redde Andre, som falde i Vandet. Vil man svømme paa Brystet, da maa den, man vil svømme med, lægge sine Hænder paa den Svømmendes Skuldre, strække hele Kroppen langs med den Svømmendes Ryg, og høie Ryggen stærk tilbage. Han ligger altsaa paa Brystet, og ovenpaa den Svømmendes Ryg. Vil man derimod svømme paa Ryggen, da tager man den Anden under Ryggen med den ene Arm, og svømmer med den anden Arm og begge Been. De ligge da begge paa Ryggen, og den der reddes ligger i den Svømmendes Arm.

Disse ere de almindeligste og nyttigste Svømmesøvelser; der gives flere, som for Eksempler at svømme under Vandet, at dykke og deslige, men de ere mindre vigtige, og derfor mere undværlige.

### 39. Nogle vigtige Regler ved Svømmingen, foruden de der allerede ere anførte ved Baden.

Eleverne maae ved Flyden forberedes til Svømmen. Flyden bestaaer i, at man lader Eleven lægge sig paa Ryggen, høie Hovedet og Ryggen stærk tilbage, holde Benene fra hinanden, strække Armene ud til Siderne, og holde det Indvendige af Haanden ned mod Vandet.

S denne Stilling børes man af Vandet, uden at gjøre en eneste Bevægelse.

Den som holder Eleverne i Sele maa vogte sig for at dykke dem ved at lade dem blive for længe under Vandet; thi dette indgyder dem Frygt og Modbydelighed for Vandet. Dog er det godt, at de saa meget som muligt selv vænnes til at arbeide sig op af Vandet, naar de ere gaaet under, da de, ved bestandigen at lade sig trække i Land, aldrig tenke paa egen Redning.

Svømmeselerne maae holdes i god Stand, og saaledes spændes omkring Lærlingerne, at de ikke skulle svigte.

Eleverne maae paa Landet, paa en Stoel, et Bord eller en Bænk, foretage de Bevægelser, som udfordres til den Øvelse, der skal foretages i Vandet.

Man maa ikke lade Lærlingerne svømme uden Sele, førend de kunne hjælpe sig selv. Det første de begynde at svømme uden Sele, maa Læreren gaae paa Landet ved Siden af dem med en Stang, eller et Stykke Reeb i Haanden, for i paakkommende Ulfælde at kunne komme dem til Hjælp dermed.

Det maa ikke tillades nogen Lærling at svømme længere ud i Vandet, end at Læreren kan komme ham til Hjælp, hvis han skulde blive mat eller angrebet af Krampe.

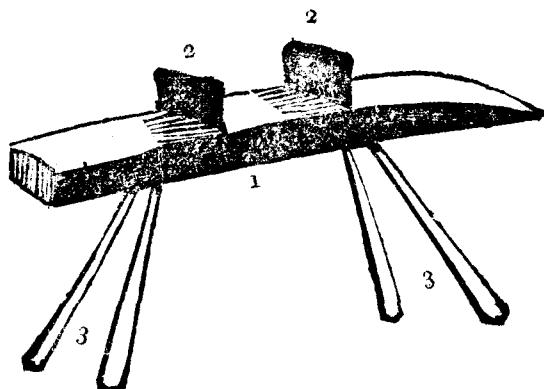
Eærlingerne maae vænnes til at aande frit under Svømningen, derfor maa Eæreren ofte tale til dem, og forde Svar paa det, som han spørger dem om.

Før at Eærlingerne kunne være i stand til saaledes at aande frit, maa Eæreren vænne dem til at støde Luften fra sig, naar de strække Arme og Been tilbage for at skyde sig frem i Vandet, og tage Luften ind igjen, naar de strække Armene frem og trække Benene op, for at gjøre et nyt Stød.

Man maa nse undersøge, om der ikke ere Steene, Træ, eller nedrammede Pæle paa de Steeder, hvor Eleverne skulle springe i Vandet.

### Voltigeren.

Ikke allene for Cavalleristerne, men også for enhver rask Yngling og Dreng er denne Øvelse nyttig. Den skærper Diemalet, forøger Modet, giver Legemet Kraft og Behændighed, og man sættes derved i stand til, med Lethed og Sikkerhed at kunne komme op paa og fra en Hest. Øvelsen foretages i Almindelighed paa en Træhest, men man kan også voltigere paa enhver anden dertil indrettet fast Gjenslænd.



Ovenstaende Fig. forestiller en Træhest, som bestaaer af en paa de tre Sider afrundet 3 Alen lang Blok 1, hvorpaa ere anbragte to Bommel 2, der bestaaer af tvende meget stærke Jern=Boile, der gribes ned om Siden af Hesten, og ere fastsede med Spigere. Den underste Del af Blokken, hvor Benene 3 ere inddrevne, er ganske flad, undtagen at Kanterne ere afstrøgne, men for oven maa den være næsten rund. Fordelen af Blokken er tilspidsset paa begge Sider og foroven udad mod Enden, og Bagdelens er lige, men lidt afrundet paa Enden. Blokken bør være omtrent en halv Alen tyk i Quadrat, og Bommene, fra Blokken til det Øverste, henved

9. Sommer høie. Blokken, saavel som Bommene ere overtrukne med Læder, og lidt udstoppede med Krølhaar, egfaa Benene bør være udstoppede og beklædte paa den udvendige Side. Bommene bør staae omtrent 21 Sommer fra hverandre. Hestens Høide indrettes efter Børnenes Alder og Færdighed; til vorne Mennesker kan den være 2 Alen høi foruden Bommene. Saavel paa Træhesten som paa levende Heste foretages mangfollige Spring og Vendinger, som ere meer eller mindre vanskelige; her anføres kun de letteste, og de som for Børn ere nyttigste.

40. Saabel uden som med Tillsb, fra Siden, at springe op og sætte sig i Sardelen eller imellem Bommene.

Lærlingen stiller sig ved den venstre Side af Træhesten, tager med den høire Haand fat i den bageste, og med venstre Haand i den forreste Bom; derpaa gjør han et Hop, hæver sig op, og hviler nogle Sieblikke paa strakte Arme, fastar derefter det høire Been, med udstrakt Knæe, let over Hesten, slutter med Knærne, og sætter sig sagte ned mellem Bommene med lige Legeme. Medens det høire Been fastes over bageste Bom, maa høire Haand tages bort, og flyttes over til den venstre paa forreste Bom. For igien at komme ned af Hesten, hæver han sig op ved forreste Bom paa stive Arme, fastar det høire Been

tilbage over bageste Bom, og hvis han vil ned ved den modsatte Side af Hesten, da fastes det venstre Been over, hvorpaa han springer ned paa Tærne og hvør Knærne udad, som ved enhver anden Springesølse. Naar Lærlingen er vel øvet heri, lader man ham, i det han hæver sig op for at komme paa Hesten, strax faste Benet over, uden nogen Lid at blive hængende paa Armene.

Endnu raskere maa Benet fastes over, naar Lærlingen tager Tillsb. Tillsbet er det samme som ved at springe over en Snor eller Grøft, men i Enden gjør man et lidet Forspring, af een til halvanden Alens Længde, ved at kaste een af Hædderne først frem, og derpaa igjen sætte dem begge til Jorden ved Siden af hinanden paa een Gang; med et let Trædt paa Tærne, hvorved Opspringet skeer, medens man fatter med Hænderne i Bommene.

41. Bagfra at springe op og sætte sig paa Bagdelen af Træhesten.

Man tager det samme Tillsb og Forspring, som næstforan er omtalt, lægger Hænderne, med fingrene samlede, lige paa Hestens Bagdeel, (hvorfed forstaes den tykke og ikke den tilspidsede Ende af Blokken) springer derpaa op, fatter i bageste Bom med begge Hænder, og sætter sig derpaa ned paa Bagdelen af Hesten ved at slutte

tæt til med Kneerne. Man kan springe ned af Hesten paa foranforste Maade til Siden, ved at tage fat med Hænderne i forreste Bom, heeve sig op paa strakte Arme, og derpaa kaste høire Been udstrakt over bageste Bom.

\* Dog kan man og kaste sig tilbage ud over Hestens Bagdeel, ved først at heeve sig op paa stive Arme ved bageste Bom, derpaa kaste Benene bagud, og i samme Sieblik støde fra sig med Armene, og slippe med Hænderne, hvorved man kommer til at staae bag ved Hesten, med Ansigtet vendt om mod samme. Men hvis Lærlingen kaster sig fra Hesten paa denne Maade, da maa Læreren noie passe at være tilstede med Hænderne ved Bagdelen af Hesten, for der at tage imod ham, hvis han ikke kaster sig langt nok fra den.

#### 42. Med Tillsb fra Siden at springe op og staae paa Hesten.

Efterat Eleven har gjort det sædvanlige Tillsb og Langdespring, som udfordres til enhver Voltigeer-Duelle med Tillsb, lægger han Hænderne paa Hesten bagved Bommene, og ved Hicelyp af Armenes og Kneernes hastige Udstækning kommer han til at staae paa Bagdelen af Hesten. Han springer da let ned til den modsatte Side.

Man lader ham ogsaa tage i den bageste Bom med venstre Haand, og lægge den høire paa Bag-

delen, hvorved han kommer til at staae med venstre Fod mellem Bommene, og med den høire paa Bagdelen. Han kan og tage fat i begge Bommene, og sætte Fodderne mellem samme. Man lader ham lægge Hænderne uden om Bommene, springe op, og sætte Fodderne paa samme Sted, ved at slutte tæt til Bommene. Man lader ham sætte Fodderne i sidstnævnte Stilling uden om Bommene, og enten tage i Bommene med Hænderne, eller lægge dem mellem samme. Han maa ogsaa fatte den forreste Bom med høire Haand, lægge den venstre paa Fordelen af Hesten og derpaa sætte den venstre Fod paa Fordelen og den høire mellem Bommene. Bidere maa Lærlingen springe op fra Siden, og sætte en Fod paa hver Bom. Saajnart Lærlingen har saaet Fodderne paa Hesten, eller paa Bommen, og Hænderne ere tagne bort, maa han strax rette sig, og staae i lige Stilling.

#### 43. Med Tillsb fra Siden at springe over Hesten.

Her gjøres de samme Spring, som i næstforegaaende Stykke ere angivne; men istedet for at Lærlingen der sprang op, og stod paa Hesten, saa maa han her springe over Hesten, og falde ned ved den modsatte Side. De Spring, hvor Benene komme udenom Armene, faldes udvendige Spring, og de, hvor Benene komme mellem Armene, faldes indvendige. At gjøre

Volte over Hesten, steer ved at tage fat i Bommene med Hænderne, og læske Benene over Hesten til Siden, saa at man kommer ned ved den anden Side, og vender Ryggen mod Hesten.

#### 44. De almindeligste Spring bagfra, eller Bagspring.

Lærlingen tager Tilløb, lægger Hænderne paa Bagdelen af Hesten, springer op, og staar bagved bageste Bom. Skal dette lykkes rigtig, da maa Lærlingen ikke gjøre Forspringet for nær ved Hestens Bagdeel.

\* Naar han med Færdighed kan udføre dette, lader man ham ligeledes lægge Hænderne paa Bagdelen af Hesten, springe op og staar paa bageste Bom, mellem Bommene, paa forreste Bom, og springe med samlede Fødder over Hesten. Vil man springe bagfra op og sidde i Sadeln eller mellem Bommene, eller man springer over Hesten, enten med eller uden samlede Fødder, da lægger man en dertil indrettet Sadel af Seildug over Bommene, for at forebygge farlige Stød, hvis Springet mislykkes, ligesom man og da helst tager fat med Hænderne i den bageste Bom og ikke lægger dem paa Bagdelen af Hesten. Naar man er sprunget op og staar paa Bagdelen af Hesten, kan man strække sig forover og lægge Hænderne forved Bommene, og derpaa springe ud foran Hesten;

dette kaldes Kattespringet, og er een af de letteste Bagspring. At springe baglends i Sadeln kan kun gjøres af de Veløvede, men vanskeligere er det dog at springe baglends over Hesten.

#### \* 45. Nogle kubistiske Spring.

De kubistiske Spring ere saadanne, hvor ved Hovedet kommer nedad og Benene i Beiret. Den Springende maa tage fat i begge Bommene, hæve sig op paa stive Arme, lade Benene gaae i Beiret, hvorved han kommer til at staar paa Hænderne med strakte Arme paa Bommene; derpaa böier han Ryggen stærkt tilbage, lader Benene synke bagover, giver et Stød med Hænderne mod Bommene, for der ved at føre Overkroppen ud fra Hesten, og han kommer da til at staar paa Benene ved den anden Side af Hesten, med Ryggen mod samme. Det samme gjøres ogsaa efterat Lærlingen, fra Siden af, er sprunget op paa begge Bommene, og igjen har taget fat i samme med Hænderne foran Tæerne. Man sidder baglends paa Bagdelen af Hesten, lægger Hænderne saa nær Enden som muligt foran sig, lader Benene gaae i Beiret, og gjør samme Spring ud bagfra Hesten. Man staar paa Hænderne paa Bommene, paa ovenansørte Maade, med Benene i Beiret og Ryggen stærk böjet tilbage, slipper derpaa med een af Hænderne, vender

Kroppen om, og kommer til at staae ved den modsatte Side, med Brystet mod Hesten. Det samme gior man ogsaa paa Bagdelen og bagste Bom.

#### 45. Regler, som nære maae iagttages ved Voltigeren.

Nogle af de største Elever bør stiftes til at tage imod ved Hesten, og Læreren bør staae paa den modsatte Side, hvor Nedspringet skeer, for der at tage mod den Springende. Dette gælder ved enhver Voltigeer-Ovelse. Ved alle Bagspring bør der staae En ved hver Side af Hesten, og hvis Lærlingen skal springe heel over Hesten bagfra, maa der og staae En foran. Har man nogle Madrasser til gynmastisk Brug, saa bør man lægge dem omkring Hesten:

Man bør gaae gradvis frem, og ikke begynde med de svære Spring, først man med Kærdighed kan udføre de lettere.

Bed alle de Spring, hvor Benene ere i  
Beiret, maa Læreren understøtte den Sprin-  
gende under Ryggen, for at holde ham i Ba-  
lance paa Hesten.

Lærlingen maa slutte vel med knæerne mod Hesten, for ikke at falde for tungt ned, hvilket er meget farligt.

Hesten maae ikke være for høi i Begyndelsen, men efterhaanden forhøjes ved at lægge noget under Benene.

De som tage mod den Springende, maae ikke  
tage ham ved Armene, fordi de derved sætte  
ham ud af Stand til selv at bøde for sig med  
Haenderne.

Tillobet bør ske paa Æerne. Den Springsende maa ikke krympe sig sammen ved Hesten, men alle Bevægelsler maae gjøres med Lethed og Unstand.

#### 47. At springe i Høiden ved Hjælp af en Stana.

Denne, saavel som enhver Springe = Øvelse med Stang kan man i Grunden henregne til Bølge-  
tigeer = Øvelserne, da man ligesom ved disse bru-  
ger Arme og Been tillige. Fremgangsmaaden er  
denne: Man fatter Stangen med begge Hænder,  
den Hsire oven over den Venstre, eller omvendt, gjør  
et passende Tilsb, sætter Stangen ned lige for Fod-  
derne omtrænt en ALEN foran den Gjenstand, over  
 hvilken man vil springe, hæver sig op ved Armene  
paa Stangen, og kaster Benene op over Gjenstan-  
den lige til Siden, hvorpaa man dreier sig om  
ved Stangen under Springet, sløder fra sig med  
Armene, tager Stangen med, og falder ned paa  
Baerne paa den anden Side af Gjenstanden, saa-  
ledes at man vender Ansigtet mod det Sted man

(4)

sprang op fra. Man bruger helst en Snor at springe over, da den giver efter, hvis man støder an derpaa. Har man den høire Haand ovenover den venstre, da maae Benene kastes over Snoren til høire Side, men i modsat Tilsælde til venstre. Man maa tage saa høit op om Stangen som det er muligt at komme over, og ikke sætte Hænderne for langt fra hinanden. Hænderne holdes saaledes paa Stangen, at Tingrene vende opad. Jo høiere Snoren flyttes op, desto længere maa Afstanden være mellem Snoren og det Sted, hvor man sætter Stangen ned. Opspringet skeer bestandig paa eet Been.

#### 48. At springe i Længden med Stang.

Wil man springe over en Groft, en Bæk, eller deslige, og der er fast Grund i Bunden, da sætter man Stangen ned i Groften eller Bækken, og springer over til den anden Side; men hvis Grunden er mudret og løs, da maa man sætte Stangen foran Grosten, og heraf folger, at man baade maa tage raskere Tillsb., og tillige hæve sig høiere i Beiret, end ved det foregaaende, da man her har længere at springe. Stangens Behandling, og Legemets Holdning, er den samme som ved at springe i Høiden.

#### 49. At springe i Dybden med Stang.

Hvis det er en stor Høide man skal springe fra, da kan man tage noget ned om Stangen,

og under Springet endnu lade sig glide noget længere ned ved at flytte Hænderne paa Stangen, hvorved Høiden formindskes betydeligt. Det forstaaer sig, at man maa springe lige ud fra den Gjenstand man staaer paa, ved først at kaste den ene Hod frem, og støde fra sig med den anden, hvorved man føres ud i en Cirkelbue fra Gjenstanden, og ikke lige ned. Ved enhver Springe-Ovelse med Stang maa man vogte sig for at faae Stangen mellem Benene, thi derved kommer man let til at flytte næsgruuus. Stangerne bør være tilspidsede paa den nederste Ende, saa de ikke skulle glide paa Jorden.

#### 50. At springe Bok

henhører ogsaa til Voltigeer-Ovelserne, og er en ganske nyttig og behagelig Børneleg. Hvorledes denne Ovelse foretages er bekjendt nok. Man bruger det samme Tillsb. og Forspring som ved Voltigeren, lægger Hænderne paa den Staaendes Skulder, springer derpaa over hans Hoved, og ned foran ham. Den som staaer for, maa i Forsningen hæve sig for over, ved at lægge Hænderne paa Knæerne, men til sidst maa han staae ganstc opreist. For at sætte Alle i Bewegelse paa een Gang verved, maa den Springende, naar han er kommen over den Sidste, stille sig nogle Skridt foran, hvorpaa den Bageste begynder, og gjør ligesaas. Læren maa i Begyndelsen tage vel imod ved Ned-

springet, da Lærlingen ellers let styrter ned paa Hovedet.

### Smidighedssøvelser.

Disse tjene til at gjøre Ledemodene høje-lige, at styrke Armene, hvorved man opnaaer en større Legems Behændighed, end ved nogen anden gymnastisk Øvelse. Døgsaa ere de nyttige Forberedelses-Øvelser til Voltigeren, især hvor Legemet under forskellige Stillinger maa svæve paa Armene. Men ikke uden Born og unge Mennesker kunne lære Smidighedssøvelser, de Eldres Lemmer ere for stive til at de ved Øvelse kunne gjøres højelige.

#### 51. At staae paa Hænderne med strakte Arme.

Man lægger en Madratse paa Jorden og lader Lærlingen stille sig foran samme. Nu løftet han den ene Fod og begge Arme fremad og i Veiret paa een Gang, sætter derpaa Hænderne med strakte Arme paa Madratsu, saavel-som den Fod til Jorden, som før var løftet op, kaster i samme Øieblit det andet Been rask tilbage, og bøier Ryggen, hvorved han kommer til at staae paa Hænderne. I denne Stilling maa han bøie Hovedet stærk tilbage, saa at Hælene og Nakken komme saa nær sammen som muligt. For at Lærlingen ikke skal falde bag-over, maa Læreren tage imod ham paa følgende Maade: Staaer han ved den venstre Side af

Lærlingen, da maa han holde den venstre Arm ud under Lærlingens Ryg, og gribe ham forfra med den høire Haand under hans venstre Skulder. Med den venstre Arm hindrer han da Lærlingen i at falde tilbage, og med den høire Haand understøtter han ham, hvis hans Arme ere for svage. Staaer han ved den høire Side, da kommer den høire Arm under Ryggen, og den venstre Haand under høire Skulder. Læreren tæller: En, To, Tre! hvor-paa Eleven kaster een af Fodderne fremad, og falder ned paa eet Been tæt foran Madratsu, i samme Stilling, og paa samme Sted han før stod. Naar Lærlingerne ere vel øvede kan samme Øvelse foretages mod en Bæg. Man kan ogsåaa inddelte sine Lærlinger i 2 Linier, og stille dem Mand mod Mand ligeover for hver andre, og derpaa kommandere: Første Linie skal staae paa Hænderne, og anden Linie skal tage imod, En, To, Tre! Derved kaster første Linie sig ned paa Hænderne paa foranførte Maade, og anden Linie tager imod. Siden kommanderer man anden Linie til at staae paa Hænderne, og lader første Linie tage imod.

#### 52. Staende paa Hænderne at synke ned i bøede Arme, og strække dem ud igjen.

Lærlingen staaer paa Hænderne paa for-anførte Maade, synker ned i bøede Arme saa

dybt, at Hovedet berører Madratsen, strækker derpaa Arme langsomt ud igjen, for atter at høie ned, og saaledes fortsætter han saa længe han kan holde det ud. Dette kan ogsaa foretages med en heel Linie, som staer paa Hænderne, paa een Gang, og er et herligt Middel til at styrke Arme.

### 53. Smidighedsboiningen fremad.

Ogsaa her maa Lærlingen først staae paa Hænderne, og Læreren holde ham paa foranførte Maade. Men istedet for at han før gik ned til samme Side han kom op fra, saa maa han nu gaae bagover, og komme til at staae paa Benene. Lærlingen maa først synke ned i høede Arme saa dybt, at Hovedet berører Madratsen; derpaa maa Læreren føre ham bagover, ved at lade den Arm synke han holder under hans Ryg, indtil Fodderne komme paa Madratsen, hvor de sættes omrent 3 Øvarter fra hinanden. I denne Stilling maa Ryggen være stærk bøjet, og Fodderne trækkes saa langt op mod Hovedet som muligt. Nu giver Lærlingen et Stød med Nakken mod Madratsen i samme Sieblik han strækker Arme ud, og derved vil han kunne reise sig fremad op og staae paa Fodderne, uden at Ryggen berører Madratsen. Læreren maa i Førstringen lette ham under Skuldrene, naar han vil reise sig, ligesom man og maa forhøie Madratsen under Hovedet, hvilket letter Øvelsen meget. Tilsidst maa han funne hjælpe sig selv.

### \* 54. Smidighedsboiningen tilbage.

Lærlingen staer paa Madratsen, bøier Ryggen stærk tilbage, gaaer langsomt bagover, og sætter Hovedet og Hænderne paa Madratsen, saa tæt ved Hælene som muligt. Derpaa kaster han det ene Been rask fremad over Hovedet, giver et Stød mod Madratsen med det andet, som strax derpaa ligeledes føres frem, og saaledes gaaer han bagover, falder først ned paa eet Been, derpaa det andet og staer foran Madratsen. Her maa Læreren, ligesom ved den foregaaende Øvelse, i Begyndelsen føre ham over, ved at holde han under Ryggen med den ene Haand, og under Skuldrene med den anden.

### \* 55. Hovedbsiningen fremad.

Ved denne Øvelse maa Lærlingen tage et fort Tillsb, og gjøre det samme Forspring som udfordres ved Boltigeren; dernæst sætter han Hænderne paa Madratsen og bøier Arme; i samme Sieblik kaster han Benene tilbage over Hovedet, bøier Ryggen, strækker Arme hurtigen ud, trækker Hælene tæt op mod Hænderne, og ved denne Bending kommer han til at staae paa Benene, uden at Ryggen i mindste Maade har berørt Madratsen. Læreren maa i Førstringen stille sig ved Siden af Madratsen, for der at tage mod Lærlingen, og give ham et Tryk med Haanden under Skuldrene i samme Sieblik han kaster

Benene over. Ogsaa maa man i Førstningen forhie Madratsen under Hovedet med Puder eller deslige.

#### \* 56. Kraftbøsiningen fremad.

Lærlingen tager et kort Tillsb; men istedet for Førspring gør han et lidet Længdespring paa det ene Been, og i samme Døeblik løfter det andet Been tilligemed begge Arme fremad og i Beiret, som ved den Øvelse "at staae paa Hænderne," hvorpaa han sætter Hænderne med stive Arme paa Madratsen, samt den Fod til Jorden, som var løftet op, medens han i samme Døeblik kaster det andet Been rask tilbage, støder fra sig med den Fod han sætter til Jorden, bøier Ryggen stark tilbage, og kommer ned paa begge Fodder, som sættes lidt fra hinanden, ligesom ved næstforegaaende Øvelse. Denne Øvelse maa gjøres med stive Arme, saa at Hovedet ikke berører Madratsen. Læreren maa her, som forhen, hjælpe Lærlingen under Springet.

#### 57. Reiespringet.

Ved denne, som ved de foregaaende Smidighedsøvelser, maa Madratsen ophojes lidt under Hovedet. Lærlingen maae sætte sig ned paa Madratsen, og lægge Hænderne høit op paa Laarene, derefter kaster han sig tilbage ned paa Ryggen, og fører Benene op over Hovedet, giver derpaa et Stød med Nakken mod Madratsen, fa-

ster Benene rask tilbage, giver et Tryk med Hænderne paa Laarene, og bøier Ryggen stark tilbage, hvorved han med stor Behendighed kommer til at staae paa Benene næsten paa samme Sted, hvor Hovedet laae. Her kan man komme Lærlingen til Hjælp med et Tørklæde, sem lægges tværs under Skuldrene, og som holdes af to andre Lærlinger, der i samme Døeblik, han springer til for at udføre Øvelsen, maa lette ham med Tørklædet.

#### 58. At vende Mølle.

Denne Øvelse er paa mange Steber meget almindelig. Begyndelsen hertil er at staae paa Hænderne, og saasnart man faaer Overvægt tilbage, at lette den ene Haand fra Jorden, hvorved man kommer ned til Siden paa eet Been. Naar man med Færdighed kan udføre dette, begynder man med den egentlige Øvelse, som bestaaer deri, at man kaster sig lige til Siden, og sætter først den ene Haand til Jorden, derpaa den anden, nemlig: hvis man kaster sig til høire Side, da maa høire Haand komme først. Benene komme ligeledes efter hinanden til Siden over Hovedet, og saaledes kan man løbe et langt Stykke paa strakte Arme og Been, lige til Siden, hvilket seer ud, sem naar Vingerne paa en Beirmølle løbe rundt.

59. Nogle nyttige Smidighedsøvelser til Beskæftigelse for smaae Drenge.

At trem og tilbage at springe over en først mere og siden mindre højlig Green, som holdes med begge Hænder. Tilsidst holder man Hænderne samlede, og springer gennem de blotte Arme.

At sidde paa Jordens og reise sig fremad op paa eet Been. Det andet Been maa holdes strakt for ud, men det Been hvorpaa man vil reise sig, maa trækkes saa tæt op mod Sædet som muligt.

At kyssé Foden. Denne Øvelse gjøres og tilbage, og mange unge Drenge lære at sætte Foden op til Kinden, ja endog om i Nakken.

Verelvius og paa een Gang at slaae Hæderne bag op til Sædet. Kneerne maae bøjes udad og Brysten strækkes. Den som ikke fuldkommen naer Sædet med Foden eller Hælen har ikke Øvelsen i sin Magt.

At tage en Kniv eller desslige med Munden, som sættes i Forden ved den høire eller venstre Hod.

At vende sig under Armene ved Hjælp af en kort Stang. Man vender sig ogsaa uden Stang, blot ved at sætte Haanden paa Forden, og vende sig under een Arm.

Man sidder paa Kneerne, bøjer Kroppen tilbage, og sætter Hovedet ned mellem Hædderne. Dertil udfordres Øvelse og en højlig Ryg.

Man lader Lærlingen hænge paa Skraastangen, eller dog bedre paa en horizontal Stang i strakte Arme, med Hænderne paa een Side af Stangen, og derpaa kaste Benene i Beiret, bøje Kneerne, og føre Hædderne gennem Armene under Stangen frem og tilbage. Denne Øvelse er meget nyttig, da den forbereder til Klavren.

60. Forsiktigheidsregler ved Smidighedsøvelserne.

Man maa aldrig foretage nogen Smidighedsøvelse med sine Elever, forend deres Arme ere styrkede ved at staae paa Hænderne.

Naar de staae paa Hænderne maa Læreren passe usie paa at tage imod dem, og understøtte dem, at de ikke skulle falde bagover, eller synke pludselig ned paa Hovedet, og derved forvride Lemmerne.

Læreren maa ikke bøje deres Ryg eller Ledes mode for meget i Førstningen, men lidt efter lidt; de blive ellers let kraftesløse, og derved øste svagelige.

De Drenge, som have legemlige Svagheder, som Brok eller deslige, maae aldrig foretage Smidighedsøvelser, eller noget andet svært Spring.

Lærlingerne maae aldrig foretage Smidighedsøvelser i Lærerens Fraværelse eller uden Opsigt, da de ellers let kunne komme til Skade. Dette gælder ogsaa ved de fleste andre gymnastiske Øvelser, især i Førstningen.

Nogle gymnastiske Øvelser til ungdommelig Førniesielse.

61. Dans i Rebet.

Rebet holdes af to Personer, hver ved sin Ende. De sætte det derpaa i en fredsformig Bevegelse op og ned, og de Unge maae passere igjennem, først under, og siden ovenover, uden at berøre det, samt blive staaende og springe over ved hvert Omseing. Løber man under Snoren, da passer man usie det Dicblik Snoren er paa det høieste; men vil man springe over samme, da seer det naar Snoren er nærmest ved Forden.

I sidste Tilsælde tager man et kort Tillsb, gør et lidet Forspring, som ved Voltigeren, springer over Snoren med samlede Fødder og hopper op ved hvert Omsving indtil der kommanderes: Holdt! Ved denne Øvelse skærpes Viemalet, og man vænnes til Hurtighed. Snoren maa ikke røre Jorden i det den springes om.

#### 62. Løften og Bæren.

Man maa ikke give Byrder at bære paa Ryggen eller Skuldrene, men blot i Hænderne, med gansté eller halv udstrakte Arme. Til dette Brug forfasser man sig 2 smaa Poser, fylder Sand deri efter Elevens Kræfter, og lader ham gaae med En i hver Haand saa langt han kan.

#### 63. Rygpræsen.

Denne Øvelse bestaaer i at Eleven lægger sig paa Jordens saaledes, at han hviler allene paa Æerne og Hænderne. For at gjøre Øvelsen mere vanskelig, maa han strække Armene ud foran Ansigtet, stytte Hænderne verelviis til Siden, og saaledes beskrive en Cirkel omkring Fødderne, der bestandig holdes i en lodret Stilling, paa Æerne, i Middelpunctet. Been og Baar, tilligemed Ryggen maa udgjøre en lige Linie. Den som øfste gaaer omkring vinder Prisen. Man maa ikke lasse spædlemmede Drenges fortsætte denne Øvelse for længe, thi den angriber hele Legemets Muskel.

#### 64. Trækken.

Man lægger et langt Toug udstrakt paa Jordens, inddeler Ærlingerne efter deres Kræfter i 2 lige stærke Partier, og opstiller dem hver ved sin Ende af Touget. Ved Kommando-Ordet: En! løftet de Alle Touget op, ved To! sætte de sig i Stilling, og ved Tre! trække de Alle an paa een Gang; det Partie som træffer det andet med sig

har vundet. Ved Kommando-Ordet: Holdt! bør de strax standse med Øvelsen. Touget maa være stærkt. Hænder det sig, at En falder, da maa Ærereren strax kommandere de Andre at holde op.

#### 65. Boldspil.

Hvorledes denne Øvelse foretages er almindelig bekjendt. Den har sin gode Nutte, da Børnene derved vænnes til Hurtighed og Agtpaaigivenhed. Ærereren maa selv, for at forebygge Erratte, angive de Betingelser, som finde Sted derved, og paasee at de iagttagtes af Børnene.

### A n h a n g.

Nogle af de simpleste Militair-Øvelser, der fremfor mangen anden gymnastisk Øvelse, forstjene at drives i enhver vel indrettet Borger- og Almueskole, formedest den Nutte, de have for man- gen en brav Yingling, der siden som Soldat skal øves heri. Krigssøvelser ere en behagelig Beskjeftigelse for Børn; de give dem Smag for Takt og Orden, og Legemet erholder ved dem Behandighed og Unde. At beskrive alle til Exersiken henhørende Øvelser er ikke min Hensigt, og staar heller ikke i min Magt, kun Marscheringen, der lettest lader sig foretage i en Børneskole, skal her, saagodt mig mueligt er, fremstilles.

Børnene opstilles i en lige Linie, og vænnes til ved Kommando-Ordet! Net Eder! selv at rette Linien ved Alle at see til høire, undtagen høire Fløjmand, der maa see lige ud. Linien opstilles ogsaa efter Kommando, som står ved at kommandere: Træd, an! strax kommer høire Fløjmand, og stiller sig nogle Skridt foran Kommanderen, med Ansigtet vendt mod ham, og de Andre søger deres Plads til venstre. Maar de hol-

de Legemet som ved Øvelsen "at staae" er angiven, og Ennen huge fremad med Kroppen, og de da gjøres opmærksomme paa, at ingen maa komme længere frem eller tilbage, end at han til høire kan see Fordelen af tredie Mands Bryst, da vil Linien omrent blive lige. Dog, dersom tredie Mands Bryst skal gielde, som Rettesnor, da maae Eleverne opstilles efter Størrelsen saaledes, at den Høieste staer paa høire Fløj, og derefter blive de gradvis mindre til venstre, saa at deres Hoveder udgjøre en lige Linie staae opad mod høire Fløj. Naar Linien saaledes er rettet maae de Alle see lige ud, og hverken see til høire eller venstre Side.

Nu kommanderer Læreren: See til, Høire! Ved Ordet Høire, kasté de Alle Hovedet til høire Side saameget, at venstre Side er midt for Bryret, det øvrige af Kroppen maa staae ganzt roligt, og ikke bevæges det allermindste. Ved Kommando-Ordet: See til, Venstre! kasté de Hovedet ligesaameget til venstre, som før til høire Side, og ved Ordet: See lige, ud! dreje de Hovedet saameget til høire, at de see ligegud for sig mod Kommandøren, som altid bør staae lige ud foran dem. Naar Eleverne ere førdigen øvede heri, lader man dem gjøre høire og venstre om, samt omkring. Læreren kommanderer: Høire om! Eleverne løste den høire Fod saameget, at den enten slet ikke, eller ganzt lidt rører ved Jordens, dreje Legemet om til høire paa den venstre Hæl saa meget, at venstre Arm vender mod det Sted, hvorhen Ansigtet før Vendingen var vendt, og nu staae de efter hverandre med Ansigtet vendt mod een og samme Side. Dertil paa kommanderes: Venstre om! Eleverne dreje sig om ligesom før, paa venstre Hæl, til venstre Side, og nu staae de med Ansigtet vendt mod Kommandøren, som før de gjorde Vendingen til høire Side. Dette øves saalænge indtil Bør-

nene tilgavns forstaae at vende sig, efter Kommando, til høire og venstre Side, og indtil de udfører det med Førderighed og Anstand.

Nu kommanderer Læreren: Omkring! strax vende Lærlingerne sig om til høire Side paa venstre Hæl, og gjøre en Vendring dobbelt saa stor som den de før gjorde, da de gjorde høire og venstre om, eller, de dreje sig saameget, at Ansigtet vender til modsatte Side, og Ryggen mod Kommandøren. Under Vendingen maa Legemet holdes lige udstrakt, og Armmene sluttet tæt til Kroppen.

Her maa anmerkes, at paa Kommando-Ordet: Omkring, maae Eleverne beständig vende sig til høire Side, og ingenfinde til venstre, uden at Ordet Venstre lægges til, f. Ex. Til venstre, Omkring! hvorved de, isald de forhen have gjort omkring til høire Side, maae vende sig igjen til venstre Side, paa venstre Hæl, og staae i den Stilling de stode før Vendingen, og hvis de, uden at have gjort omkring til høire Side, kommanderes venstre omkring, da dreje de sig til venstre ligesaameget, og paa samme Maade, som naar de gjøre høire omkring. Disse ere de vigtigste Militairøvelser, som gjøres staade uden Gevær. Dertil paa folger den militairiske Gang eller Marscheringen.

Før destobedre at kunne iagttagte Feilene, tager man i Begyndelsen kun et Par af Lærlingerne paa Gangen, og opstiller dem ved Siden af hinanden. Nu kommanderer man: Marsch! Lærlingerne kasté strax venstre Fod fremad, strække Knæet, holde Fodspidsen ned- og udad, og sætte den til Jordens igjen med hele Fladen paa een Gang, dog maa Læaen komme først. Den høire Fod føres derpaa ligeledes fremad, og saaledes blive de ved langsomt at marschere til der kommanderes: Holdt! Ved Ordet, Holdt, maa høire Fod, istedet for at flytte den om den venstre, sættes ved Siden af samme med et fast Trædt

og derved standse de Alle paa een Gang. Kroppen maa under Marscheringen holdes lige og udstrakt, som ved Øvelsen "at staae" er angivet, der maa bestandig sees til høire for at linien kan være lige, hvis der marschere flere paa een Gang. Armene maae hænge udstrakte ned med Kroppen og holdes stille, og Hænderne holdes med de indvendige Flader mod Væren. Denne Maade at marschere paa kaldes ogsaa første Marsch eller Parademarsch, og for at vænne Eleverne til Takt maa Ecereren under Marscheringen langsomt tælle: 1, 2, 3. Ved 1 sætte Eleverne den venstre Fod til Jordens paa een Gang; ved 2 kaste de høire Fod frem og ved 3 sætte de høire Fod til Jordens. Nu kommanderes: Omkring! de vende sig da til høire Side paa foran beskrevne Maade, og staae med Ansigtet vendt mod det Sted, hvorfra de kom. Paa Kommando Ordet: Marsch! begynde de igjen med den venstre Fod, som forhen, og ved Ordet: Holdt! standse de Øvelsen ligesom forhen er meldt.

Når Ecerlingerne ere vel øvede heri begynedes med anden Marsch. Ecereren kommanderer: Marsch, Marsch: Ecerlingen kaster den venstre Fod frem ligesom ved Parademarsch, derpaa den høire, og fortsætter saalænge til der kommanderes: Holdt! hvorved de standse ligesom forhen er meldt ved at sætte høire Fod ned ved siden af den venstre. Benene maae flyttes omrent dobbelt saa hurtigen som ved Parademarsch, og Ecereren tæller under Marscheringen: 1, 2. Ved 1 sættes den venstre Fod til Jordens, og ved 2 den høire. Vil man have Eleverne til at gjøre omkring og marschere tilbage igjen, da seer Vendingen til høire som forhen ved Parademarsch, og paa Kommando-Ordet: Marsch, Marsch! begyndes Marscheringen. Her gicelde de samme Regler for Legemets Holdning som forhen ere anførte.