

from the Author's Copy

Lærebog i Gymnastik,

244-3

til Brug for de lærde Skoler

i



Danmark.

Bed

F. Nachtegall,

Directeur for og Professor i Gymnastiken;
Ridder af Ord. og Ord.

(Approberet ved allerhoieste Resolution af 14de September 1833.)



Kjøbenhavn.

Trykt i det Poppelske Bogtrykkeri.

1834.



Første Capitel.

§. 1.

Legemets Stilling og Holdning.

Legemets Stilling og Holdning bør være naturlig og uden Drang, Hovedet maa løftes, Hagen trækkes noget ind, og Hovedet holdes saa frit og bevægelig, at man, uden at dreie Skuldrene, med Lethed kan vende det til Siderne; Skuldrene trækkes stærkt tilbage og nedad, hvorved Brystet kommer frem; Underlivet trækkes noget ind; Skuldrene bør holdes lige, saaledes at den ene ikke kommer længere frem eller høiere op, end den anden; Armene bør hænge frit ned til Siderne; Laar og Been være samlede; Kneeene strakte; Hælene tæt ved hinanden, og Fodderne saameget udad, at de danne en ret Vinkel; Legemet bør i det Hæld hvile noget mere paa Fodboldene, end paa Hælene.

Tra denne Stilling hæver Eleven sig op paa Fodboldene ved at strække Bristen, synker derpaa langsomt ned paa Hælene igjen, og gjentager denne Øvelse flere Gange.

Naar Øvelsen skal foretages, og Læreren har tilkendegivet den Første af Eleverne Stedet, hvor han skal stille sig, og at de Øvrige skulle slutte til, commanderes:

„Paa Plads!“

Eleverne stille sig nu i en lige Linie foran Læreren; derpaa commanderes:

"Til Høire — (eller Venstre)
halvt (eller helt) armlos!"

hvorpaa Gloimanden bliver staaende, og de øvrige Elever trække sig saameget til høire (eller venstre) Side, at de komme til at staae i en lige Linie, og i en Arms Afstand fra hverandre.

Nu giver Læreren dem de anførte Regler, retter Feilene hos hver Enkelt, afbenytter Retningsstængerne til de Elever, der have Banskelighed ved at faae Skuldrene tilbage, og vedbliver saaledes indtil det Forlangte udføres rigtigt.

Anm. Ved "armlos" forstaaes, at Eleverne, hvis Afstanden skal tages til Høire, lægge deres venstre Haand paa den venstre Sids demands høire Skulder, og vedblive dermed, indtil Alle staae i en strakt Arms Afstand fra hverandre. Skal Afstanden tas ges til Venstre, finder det Modsatte Sted.

Andet Capitel.

Ligevægtsøvelser.

§. 2.

Forøvelser.

- 1) At staae paa Torden, og hæve sig op paa Godbaldene.
- 2) At staae paa Torden paa det ene Been, medens det andet bevæges frem, tilbage og til Siderne.
- 3) At foretage begge foregaaende Øvelser paa Lægten eller Ligevægtsbrædtet.

Under de tvende første Forøvelser ere Eleverne opstillede i en lige Linie, og i en Arms Afstand; ved den første hæve de sig paa Lærerens Commando:

"Op!"

saa høit som muligt paa Godbaldene med sterkt strakte Kne og samlede Been. Ved Commandoordet:

"Med!"

træde de igjen i den forrige Stilling.

Underarmene holdes ved denne, som ved de følgende Ligevægtsøvelser, noget opad, og Overarmene i lige Linie med Skuldrene; de tjene herved som en Ligevægtsstang til at understøtte Legemet.

Ved den anden Øvelse commanderes:

"Høire (eller venstre) Fod — frem! — tilbage! —
til Høire! — til Venstre!" m. m.

Det paasees, at Eleverne under disse Bevægelser strække Kneene og Bristene vel, dreie Godspidserne ned og noget udad, samt holde Legemet saa lige og roligt som muligt.

Til Forandring foretages Folgende:

Staaende paa høire Fod, at tage med den høire eller venstre Haand, eller med begge Hænder, sat paa venstre Fods Spidse, eller Hæl, enten for eller bag det høire Been, og omvendt; at strække een eller begge Arme frem, tilbage, til Siderne, op, ned, o. s. v.; at række et Torklæde, en Hue, Hat, Steen, eller anden Gjenstand til hinanden; at kaste et eller andet Ustadeligt til hinanden, og i Kastet at griebe samme, m.m.

Ved den tredie Øvelse stille endel af Eleverne sig ved Siden af Lægten eller Brædtet, træde, efter givet Wink, eller Commando, op med een af Fedderne, og forblive staaende der omkaf saalænge og saa roligt som muligt; have de bragt det til nogen Sikkerhed heri, da foretages de samme Bevægelser som under de tvende foregaaende Øvelser, og efter samme Commando, saalænge, indtil de med samme Sikkerhed kunne udføre dem paa disse smalle Glader som for paa Torden.

§. 3.

Hovedøvelsen.

Ere Eleverne, ved ovennevnte Øvelser, vel forberedede, da øves de først paa Lægten og dernæst paa Ligevægtsbrædtet; i

a) At gaae frem, og springe ned ved Enden.

Herved paasees, at Fodderne ikkun sættes lidet udad; at Arme holdes udstrakte til Siderne; at Legemet holdes saa meget muligt lige og roligt, og at de Bevægelses, hvorved Ligevægten, naar den er tabt, efter skal tilveiebringes, udføres langsomt, og idet man staaer paa een Fod.

b) At vende sig paa Brædtet, afværlende til begge Sider.

Dette skeer først staaende, hvorved maa iagttages, at begge Fodderne, forend Vendingen skal skee, staae tæt ved hinanden saaledes, at hvis Vendingen skal skee til Høire, den venstre Fod staaer Forrest, og hvis den skal skee til Venstre, den høire Fod da sættes foran. Vendingen udføres derpaa hurtigt, og paa eengang paa begge Fodboldene. Er Ligevægten tabt under Vendingen, da seges den igjen paa en af, men ingenlunde paa begge, Fodderne; lykkes dette ikke, springes itidne ned til den Side, til hvilken Legemet holder mest.

Kan Eleven sikkert udføre Vendingen til begge Sider, idet han staaer stille, da lærer han at gaae frem, vende sig og gaae tilbage igjen, hvorved de nyligt anførte Regler iagttages.

c) At gaae baglæn ds.

Herved folges de samme Regler, der ere givne for Gangen fremad, med den Forskjel, at Fodderne vexelviis sættes langsomt og forsigtigt, den ene bag, og ikke for langt fra, den anden.

Forandringer: Til større Øvelse for de flinkere Elever, legges, ligesom ved Forevælsen, en eller anden Gjenstand paa Lægten eller Brædtet. Disse skulle de under Gangen enten tage op og efter lagge ned igjen, eller og undgaae at berøre; to Elever møde hinanden, og sege at vige af Veien for hinanden, uden at røre med Fodderne mod Jorden, samt at berøve hinanden Ligevægten, hvorved det dog ber paasees, at Eleverne ikke ved noget voldsomt Sted eller Slag, men ikkun ved jevne

Eryk og lempelig Berørelse med Hænder og Arme, sege at afdvinde hinanden Ligevægten.

§. 4.

Nedspringet.

Da Eleverne, især i Begyndelsen, ofte ere utsatte for at tabe Ligevægten, saa gjor Læreren rigtigst i, at foretage Nedspringet som en egen Øvelse, der især kan finde Sted medens Eleverne lære staaende at foretage de angivne forberedende Ligevægtsovelser. Nedspringet ved denne som ved de fleste øvrige Øvelser skeer saaledes, at den ene Fod fastes frem, og strax derpaa den anden, saa at begge berore Jorden paa eengang; Springet ender paa Fodboldene og med nedadboede Kne. Forst skeer Nedspringet efter Lærerens Commando, og Efter anden gives Eleven med Haanden uformodentligt et lempeligt Eryk, hvorved han nedes til uforberedt at springe ned.

De første Begyndere, og Elever i en meget ung Alder, ledes af Læreren eller af en paalidelig Elev ved Haanden, og føres langs ad Brædtet. Denne Hjælp formindskes, naar de ved længere Øvelse opnaae større Sikkerhed, og falder til sidst aldeles bort. I Begyndelsen øves hver Elev førstilt i de vanskeligere Øvelser, siden flere eller alle Elever paa eengang, efter Lærerens givne Wink eller Commando.

Tredie Capitel.

Gangen.

Før at Eleven kan vænnes til at bevæge sit Legeme frem med Sikkerhed, Lethed og Anstand, ber han lære at gaae rigtigt.

§. 5.

Almindelig Gang.

Til en god og smut Gang udfordres, at Overlegemet bringes utvungent frem; at Armene ikke slingre, men bevæges naturligt frem og tilbage saaledes, at hoire Arm og venstre Been, og venstre Arm og heire Been omtrent folges ad; at Kneet og Bristen ved ethvert Skridt strækkes, og Fodspidsen sættes noget udad; at Fodderne ikke krydse eller støde an imod hinanden; at hverken Halen eller Balden af Foden, men næsten hele Fodens underste Flade, paa eengang sættes paa Jorden i samme Retning som ved Stillingen er anført; at Foden sættes lige paa Jorden, og ikke mere paa den indvendige, end paa den udvendige, Side; at Skridtene ere middelmaadigt store, og staae i Forhold til Legemets, især Underdelens, Længde, samt at Legemets Holdning og Anstand er saaledes, som i §. 1 er bestemt.

I Forbindelse med denne Øvelse maa Læreren tillige vise Eleven, hvorledes han nemligst ber hilse Foresatte og Lige-mand, samt nærme sig og staae for de Første.

Efterat Gangen er øvet saaledes, foretages den paa Fodbaldene, og udføres overeensstemmende med de nyligt givne Regler; deraf foretages den efter paa hele Foden, og saaledes afværlende deels paa Balden, deels paa hele Foden. Denne Øvelse foretages rigtigst i en Kreds omkring Læreren, da denne derved bedst kan oversee Eleverne, og saaledes lettere sættes istand til at rette Feilene; dog bor Læreren ei altid binde sig til Kredsgangen, men af og til foretage Øvelsen i lige Linier. Under denne Øvelse bor der være 2—3 Skridts Afstand imellem hver Elev.

§. 6.

Hurtiggang.

Skulle Eleverne foretage den hurtige Gang fra Stedet af, commanderes:

„Hoire (venstre) — om! — Hurtiggang! — gaae!”

Ere de i Forberedelsesgangen, commanderes:

„Hurtigt — gaae!”

Den hurtige Gang øves i alle de under den almindelige Gang anførte Gangmaader, overeensstemmende med de der givne Regler; kun iagttaes, at Skridtene gjores noget hurtigere, saa at omtrent 130—140 Skridt tilbagelægges i et Minut.

§. 7.

Buegang.

Før at øve Eleverne i Buegangen, er det nødvendigt, at Læreren med Skridt betegner nogle sammenhængende Buer paa Jorden, eller idetmindste ved Stene eller andre passende Ting betegner nogle Punkter, uden om og imellem hvilke Eleverne i Gangen skulle bevæge sig, og maa Afstanden imellem disse Punkter i Begyndelsen være idetmindste 6 Skridt; senere formindses den indtil 2—3 Skridt.

Buegangen øves i alle de i det Foregaaende beskrevne Gangmaader efter de for disse fastsatte Regler.

§. 8.

Sidegang.

Sidegang øves paa Fodbaldene til begge Sider, enten saaledes, at den ene Fod sættes ved Siden af den anden, eller og bagom og forbi den anden. Skal Gangen paa sidstnævnte Maade ske til Heire, da træder den heire Fod først et passende Skridt til den hoire Side, hvorpaa den venstre Fod strax følger efter og sættes ved Siden af den hoire, og saaledes modsat, hvis Gangen skeer til venstre Side. Skal der derimod paa den sidstnævnte Maade gaaes til Heire, da sættes, efterat den hoire Fod er sluttet et passende Skridt ligeud til hoire Side, den venstre Fod bagom og noget forbi denne, saaledes,

at Skinnebenet af det bageste Been bører Leggen af det forreste, o. s. v. Ved Gangen til venstre Side forholdes modsat.

Efterat Læreren forud har underrettet Disciplene om, paa hvilken af de fornævnte Maader Gangen skal foretages, commanderes, naar Disciplene ere i Gangen fremad:

„Hoire (venstre) — om!”

hvornæst Gangen fortsættes til Siden i samme Retning som den, i hvilken Disciplene vare gaaede frem.

§. 9.

Baglæn dsgang.

Ere Disciplene i Forberedelsesgangen fremad, comanderes:

„Hoire (venstre) — omkring!”

hvorpaa de hurtigt gjore Wendingen til den forestrevne Side, og fortsætte Gangen baglæns og paa Fodboldene. Fodspidserne bor herved sættes stærkt udad; Legemet holdes næsten lige, og hellere lidt forover, end tilbage. Foretages Gangen i en Kreds, da skal Wendingen skee til den Side, som vender ind i Kredser; foretages Gangen i en lige Linie, da er det ligegyldigt, til hvilken Side Wendingen skeer; under begge Tilfælde er det en Regel, at naar Eleverne have gjort Hoire omkring, sees under Gangen tilbage over den venstre Skulder, og saaledes omvendt, naar de have gjort Venstre omkring. Paa Commandoen:

„Hoire (venstre) — omkring!”

fortsættes igjen Gangen fremad, enten paa hele Foden, eller paa Fodboldene, efter Lærerens nærmere Bestemmelse.

Under Gangovelerne stiller Læreren sig midt for Disciplene, lader dem gaae forbi sig i forskjellige Retninger, og paa seer, at de ovenanførte Regler folges. Han vænner dem derfor under denne Øvelse til ofte at see til Hoire og Venstre og ligeud, at gjore Hoire og Venstre om og Omkring, for ved denne og lignende Øvelser lettere at kunne ordne Eleverne, hur-

tigere at foretage Overgangen fra den ene Øvelse til den anden, og tillige varne dem til at være opmærksomme paa, samt siebliffligen at udføre, Lærerens Befalinger.

Fierde Capitel.

Løben.

§. 10.

De forberedende Øvelser ere:

a) Knæbeining og Strækning.

Foruden den Styrke og Spændekraft, som Musklerne i Underlegemet erholde ved denne og følgende Øvelse, bor begge disse anbefales som fortrinlige Forovelser til Løben og Springning.

Naar Eleverne ere opstillede i lige Linie, comanderes:

„Til Forberedelsesøvelser — Ret!”

hvorpaa Eleverne hurtigen rette sig i en Arms Afstand fra hoire til venstre Fløj, og lade Hænderne blive liggende paa Sidemandens Skulder, indtil der tales:

„To!”

hvorved Hænderne knyttede sættes i Siderne paa Hostebenene saaledes, at Tommelfingeren hviler paa Pegefingeren, der vender opad, og Haandledene holdes lige og stive. Deryaa comanderes:

„Bo i — Knæene!”

og tales:

„En! — „To!“ — „Tre!“ — „Fire!“

Bed En! hører Eleven sig op paa Fodboldene med strakte og samlede Knæ; ved To! beier han Knæene udad,

hvorved Kroppen synker langsomt og lodret ned indtil Laarene berore Læggene; ved Tre! hører han sig atter op paa Fodbaldene som ved den første Stilling; og ved Fire! sætter han Hælene langsomt til Jorden, og bliver staaende i den Stilling, i hvilken han begyndte Øvelsen.

Maar disse Bevægelser ere vel indevede paa Tælling, fortsættes de uden Tælling, hvorved det samme iagttages, med den Forstjel, at Bevægelsene Sid efters anden udføres med større Hurtighed. Kneene bor stedse boies i Retning med Foderne.

§. 11.

b) Hopning.

Cleverne staae opstillede og i samme Afstand fra hverandre ved denne, som ved den foregaaende Øvelse, og idet de uden Tælling boie og strække Kneene, commanderer Læreren:

„Der skal hoppes paa Stedet! — Begynd!“

De boie nu Kneene paa ovenanførte Maade, springe i samme Diblik noget i veiret med samlede og strakte Kne og Fodspidserne ned og udad; falde derpaa ned paa Cleverne med udadboede Kne; springe atter i veiret, og vedblive disse Bevægelses indtil der commandereres:

„Holdt!“

Overlegemet maa under disse tvende Forberedelsesøvelser holdes lige, Hænderne holdes i Siderne og Albuerne tilbage, for derved bedre at tvinge Skuldrene tilbage; og bor det især paasees, at Nedspringet steer let og neiagtigt.

Maar denne Øvelse er lært, foretages i Forbindelse med samme disse Bevægelses dels fremad, dels til Siderne, hvorved Læreren commanderer:

„Der skal hoppes fremad! — baglæn ds til Høire! — til Venstre! — Begynd!“

Skal Bevægelsen udføres fremad, da hører Eleven sig paa

den forestrevne Maade op paa Fodbaldene, og Kneene boies udad og halvt ned. Ved et kraftfuldt Tryk med Fodbaldene, og ved et Sving med Kroppen, som herved legges lidet forover, springes der længst muligt fremad; under Springet strækkes Kneene, og Nedspringet steer som nyligt er forklaret; derpaa gjøres et lignende Spring o. s. fr. indtil der commandereres:

„Holdt!“

Udføres Bevægelsene baglæn ds, eller til Siderne, da gjælde de samme Regler, forsaavidt som de ere anvendelige.

Efterat Cleverne ere ovede i at hoppe paa de forestrevne Maader med boede Kne, oves de i at hoppe med strakte Kne, hvorved blot Fodledene bevares. Under Opspringet forenes hermed fjerdedeels og halve Vendinger til begge Sider. Der commandereres:

„Der skal hoppes med strakte Kne! — Begynd!“
Hoppene maae ved denne Øvelse skee hurtigt paa hverandre, og Vendingerne udføres til forskellige Sider, idet der commandereres:

„Høire — om! — Venstre — om! — Omkring! —
„Holdt!“

Hænderne, som under de i de forhen anførte forberedende Øvelser ere satte i Siderne, falde paa Ordet:

„Hviil!“
ned til Laaret.

Læreren maa under disse Forberedelsesøvelser neie overholde, at Overlegemet ikke taber sin Holdning, og ved Øvelsen i at hoppe bor det især paasees, at Nedspringet steer let.

§. 12.

Forberedelseslobet.

Lobet foretages som Gangen, enten i en Krebs eller i lige Linier, med den fornødne Afstand imellem hver enkelt Cleve.

Maar Cleverne staae opstillede, commanderes:

„Hoire (venstre) om! — der skal lobes! — Begynd!”
Overlegemet holdes lidet forover og utvungent. Armenes maae ikke fastes voldsomt frem og tilbage, men folge Benenes Bevegeler saaledes, at modsat Arm og Been omtrent folges ad; Knæet og Brysten strækkes, idet Foden fastes frem. Det fremfastede Been sættes paa Fodboldene paa Jordene med Fodspidsen noget udad og med højt Knæ, for saaledes bedre at udføre det følgende Spring. Legemet maa aldeles hvile paa den Fod, der er fastet frem, medens den anden, med lidet højt Knæ og Fodspidsen nedad, holdes bagud. Springene maae hellere gjores høje, end lange. Den udfører Øvelsen færdigst, der med den muligste Høide tillige forener en antagelig Længde. Regelrette og langsomme Bevegeler ere rigtigere, end hurtige. Fodderne maae ligesaalidet ved Lobet som ved Gangen krydse hinanden, men fastes ligefrem. Maar Øvelsen skal ophøre, commanderes:

„Holdt!”

og Disciplene ende Lobet ved et lidet Spring med samlede Fodder, udadboede Knæ og paa Fodboldene, saaledes som det § 4 ved Nedspringet er anført.

Denne Lobemaade kan ei anvendes i det daglige Liv, men er nyttig til at give Underlegemet Styrke og Spændekraft, og er et fortrinligt Forberedelsesmiddel ei blot til Loben, men tillige til de derefter følgende Springeovsler.

Forberedelseslobet maa ikke fortsættes over 50—60 Skridt (Spring) ad Gangen.

§. 13.

Almindeligt Lob.

a. Det langsomme Lob.

Legemets og Armenes Holdning er den samme ved dette Lob, som ved Forberedelseslobet, men Skridtene ere forskellige

deri, at de ikke maae være saa høje, men i det Hele middelmaade. Begyndelsen seer med en Længde af 200 til 300 Skridt, hvilken Tid efter anden foreges til 800 a 1000 Skridt.

b. Det hurtige Lob.

Dette udføres som det langsomme, dog skulle Skridtene være langt hurtigere, og Overlegemet lægges vel forover.

Skal der fra Forberedelseslobet begyndes med det langsomme Lob, commanderes:

„Lob!”

og skal Øvergangen herfra skee til det hurtige, commanderes:
„Hurtigt — lob!”

Ere Disciplene ikke af lige Færdighed, da inddeltes de i Afdelinger efter deres forskellige Fremgang, og Lobet foretages da afdelingsvis, eller og gives de mindre Færdige nogle Skridt forud for de mere Færdige, og alle lobe da paa eengang til et fastsat Maal, hvor Læreren allerede forinden maa være, for at kunne bemærke og opmuntre de Flinkeste.

Have Disciplene omrent lige Færdighed, da stilles de op alle, eller saamange som Gladsen tillader, i een Række, og blive staaende indtil Læreren, ved at tælle: En! — To! — Tre! —, eller ved et andet givet Tegn, lader dem begynde Lobet.

Til Forandring foretages og denne Øvelse efter Uhret saaledes, at den eller de, som i kortest Tid have gjennemlobet Banen visse bestemte Gange, ansees for de Færdigste.

Banens Længde bor, hvor Saadant kan finde Sted, være 100—150 Skridt.

Maar det hurtige Lob øves omkap, eller som Bæddelob, da ere Disciplene opstillede ved Siden af, og i paasende Afstand fra, hverandre. Foretages det derimod blot for at vænne Disciplene til, Tid efter anden, at gjøre hurtigere Skridt, da kunne de være opstillede i tvende til trende Skridts

Afstand bag hverandre. I dette Tilfælde gør Læreren rettest i, i Begyndelsen at tiltælle dem Skridtene, først mindre, derpaa mere hurtigt, med Ordene:

„En“ — „To“ — „En“ — „To,“ o. s. v.

Det bor ikke tillades nogen Discipel, ved at trænge eller støde en Anden, at vinde Fordele over ham.

§. 14.

Buelobet.

Dette Lob oves fremad, til Siderne og baglands, overensstemmende med de for Buegangen, §. 7, fremsatte Regler.

§. 15.

Sidelobet.

Dette oves til begge Sider, overensstemmende med de for Sidegangen, §. 8, givne Regler.

§. 16.

Baglænslobet.

Idet Disciplen løber ligefrem, kaster han paa Ordene:

„Hoire = omkring!“

den venstre Fod over til den hoire Side — i modsat Tilfælde den hoire Fod over til den venstre Side — og Legemet dreies hurtigt omkring til samme Side. Skridtene maae under Lobet være korte og hurtige; ivrigt gjelde for Baglænslabet de under Baglænsgangen, §. 9, fremsatte Regler.

§. 17.

Regler for Lovbeovelerne.

Disse Øvelser bor ikke foretages paa folde eller felige Dage. Ligeledes bor for sterkt spændte eller bundne Sel er og

Strompebaand, samt snevre Beenklæder ikke bruges, og hvad ivrigt der kan hindre Lemmernes frie Bevægelse forebygges. Hovedbedækning, Halsterklæde og Treie aftages, og Vesten aabnes, forinden et vedholdende og anstrengende Lob begynder; Klædningsstykkerne paataages strax og tilknappes, efterat Lobet er endt.

Efter meget anstrengende Lob lader man Disciplene gaae flere Gange omkring Lobebanen, først med hurtigere, derefter med mindre hurtige Skridt, indtil de ere fuldkomment afkølede. Herved folges ivrigt de for Gangen i foregaaende Capitel givne Regler.

Læreren bor være noie opmærksom paa de Lobende, iagttagte hvad Indslydelse især de anstrengende Lobemaader yttre paa enhver Discipel, og lade de Svagere og overhovedet hver den, der synes at være vel meget angreben eller stakaendet, itidé høre op.

Strax efter Maaltidet bor det hurtige og vedholdende Lob ei foretages, ligesaalidet som nogen anden meget anstrengende Øvelse.

At drikke kolde Drikke eller kaste sig paa Jordens, naar Cleverne ved Lobet ere blevne varme, maa ingenlunde tillades.

Da især det hurtige Lob er meget anstrengende, bor dette behandles forsigtigt, og foretages særdeles gradeviis.

Femte Capitel.

Springen.

§. 18.

Denne Øvelse fortjener meget at anbefales som et Middel til at styrke Underlegemet, at forøge Musklernes Spændekraft,

let og sikkert at kunne bevæge Legemet over saadanne Gjenstande, der hindre i at komme frem, som og til, under forskellige Stillinger, at holde Legemet i Ligevegt, og er tillige en i det daglige Liv ofte meget anvendelig Legemsevelse.

Med Hensyn til Brugen af Underlegemet kan denne Øvelse udføres enten paa eet eller begge Benene, og, i sidste Tilfælde, enten med samlede Fodder, eller uden at samle disse. Fremdeles udføres Springet paa begge Benene enten med eller uden Tilleb.

I Henseende til den Retning, i hvilken Springet kan foretages, da skeer dette enten:

- a) i Længden,
- b) i Højden, eller
- c) i Dybden, som og
- d) i Højden og Længden tillige,
- e) i Længden og Dybden tillige.

Alle disse Maader at springe paa udføres enten:

- a) ved Hjælp af Benene alene (frie Spring), eller
- b) ved Hjælp af Hænder og Arme tillige (blandede Spring).

Disse sidste udføres efter:

- 1) ved Hændernes Paasætning (Voltigeren) eller
- 2) ved Hjælp af en Stang (Stangspringning).

§. 19.

Forevelser ere:

Anslaget (Bevægelsen) med eet Been.

- a) „Anslaget skiftevis med Benene! — Begynd!”

Den venstre Fod kastes op imod Sædet, saa at Hælen bererer samme, og idet den ned Balden og Taaspidsen udad etter bererer Torden, kastes den høire Fod paa lignende Maade tilbage, op, o. s. fr., indtil der commanderes:

„Holdt!”

- b) „Anslaget med begge Benene — Begynd!”
„Holdt!”

Denne Bevægelse skeer paa lignende Maade, kun med den Forskjel, at begge Fodder kastes paa eengang op imod Sædet.

Bevægelserne bor skee med muligste Hurtighed, og Læren herved paasee, at Fodderne, med halvt ned og udadbeviede Knæ, sættes til Torden paa den forestrevne Maade, og at Overkroppens gode Holdning under Bevægelsen ikke tabes.

§. 20.

Knæloftning.

Bed Ordene:

„Knæloftning — Get!”

bræs Knæene halvt ned paa den før forestrevne Maade. Bed „Do!”

gjores et Opspring paa Stedet, under hvilket Knæene trækkes saameget som muligt op mod Brystet, og Overkroppen, uden at tage sin Holdning, lægges lidet forover. Nedspringet skeer med halvt ned og udadbeviede Knæ, fra hvilken Stilling et lignende Opspring igjen udføres, o. s. fr., indtil der comanderes:

„Holdt!”

hvorpaa Knæene strækkes, og hele Foden sættes til Torden.

Denne, saavelsom alle de Øvelser, der forde megen Kraftanvendelse, maa ikke overdrives, og især i Begyndelsen indskrænkes til faa Bevægeler.

§. 21.

Længde-Spring.

Dette foretages først uden og dernæst med Tilleb.

Der afridses tvende Mærker paa Jorden i 2 - 3 Aens Afstand, hvilken Tid efter anden forstorres, ligesom Elevernes Færdighed tiltager.

a) Uden Tillob, deels med, deels uden, samlede Fodder.

Eleverne ere opstillede den ene bag den anden med Unsigtet mod Mærkerne. Den Springende stiller sig lidet fra det første Mærke, boier Kneene og springer med samlede Fodder fra dette hen til d.t andet Mærke. Nedspringet stær paa Fodboldene, med noget udadbojede Knæ og Overlegemet lidet forover. I Begyndelsen øves dette Spring til en Længde af 1- $\frac{1}{2}$ Aen. Tid efter anden forlænges Afstanden ved at ridse nye Mærker.

Naar Eleverne skulle udføre et saadant Spring uden at samle Fodderne, er Fremgangsmåaden den samme, med den Forskjel, at Eleven nu, idet han kaster det ene Been frem, maa, ved at boie og strække det andet kraeftfuldt ud, bevæge sig frem; under Springet samles Fodderne, og Nedspringet stær som ved det foregaaende. For at forøge Hurtigheden, trædes et Skridt tilbage med den Fod, der først skal kastes over.

Bed denne, saavelsom ved alle andre Øvelser i at springe, er det vigtigt, at øve Eleverne i lige færdigt at kunne kaste hvilket som helst Been først over.

b) Med Tillob, og uden samlede Fodder.

Skal Springet øves med Tillob, da opstilles Eleverne, som ved foregaaende Øvelse, 10-12-15 Aen fra det første Mærke. Tillobet begyndes med langsomme og smaa Skridt, men Hurtigheden foreges med hvert Skridt, de nærme sig det Sted, hvorfra Opspringet skal ske; fra dette Sted udføre de Springet, ved at kaste den ene Fod frem paa den i foregaaende § beskrevne Maade. Naar der tages Tillob, maa Forspringet ingenlunde udføres med samlede Fodder.

Bed lange Spring maa man ikke sege under Nedspringet at standse Hurtigheden paa eengang, men lidt efter lidt, ved, efter endt Boining, at gjøre nogle hurtige Skridt fremad.

§. 22.

Høide-Spring

øves først med samlede Fodder og uden Tillob.

Eleven stiller sig for den over Springeredskabet udstrakte Snor, hæver sig op paa Baldene af Fodderne, boier Kneene, og springer i samme Sieblifik op over Snoren. Idet Springet stær, trækkes de bevede Knæ noget udad op imod Brystet med samlede Fodder. Nedspringet stær som sædvanligt.

Denne Øvelse er egentlig ikun en Anvendelse af de i §§. 10 og 11 omtalte forberedende Øvelser, med den Forskjel, at Kneene ved denne trækkes ivetret.

Naar Eleven har bragt det dertil, at han paa denne Maade kan springe 16-20 Sommer høit, begynder Springet med Tillob, dog fortsættes det uden Tillob tillige til en større Høide.

Høidespring kunne ligeledes udføres ved at kaste eet af Benene til Siden over Snoren.

I dette Tilfælde stiller Eleven sig, hvis det høire Been først skal kastes over, til høire Side af, og i passende Afstand fra, Springeredskabet, tager et stræk Tillob, og kaster under dette, idet han nærmest sig Snoren, først det høire Been næsten strakt fra Siden af over Snoren, strax derpaa og under Opspringet det venstre Been næsten strakt over samme, og 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.

Bed denne Springemaade maa det bemærkes, at intet Forspring, men ikun Tillob, kan finde Sted.

§. 23.

D y b d e s p r i n g.

Herved forstaes ikke Spring ned fra betydelige Hoider, thi disse kunne letteligen vorde farlige; derimod forstaes herved saadanne Spring, der ikke udføres fra storre Hoider, end de øvrige Øvelser gjøre nødvendige. Indskrænkes Dybdespringet hertil, da er det intet mindre end farligt; hvorimod det kan blive farligt, naar ikke Eleverne vænnes til, endog fra ubetydelige Hoider, at springe regelret ned, saameget mere, som de, under Hoidespring og andre Bevægelser, nødvendigen maae forstaae at ende Springet rigtigt. Med Hensyn hertil er denne Øvelse undværlig; den behover ikke at oves uden til en Dybde af $1 - 1\frac{1}{2}$ Aften.

Begyndelsen skeer paa Jorden, derefter fra Ligevegtsbrædet, derpaa fra en Bæk, Bæk eller opkastet Groft.

Springet udføres aldeles paa samme Maade som Længdespringet uden Tillob; de lettere og lavere Nedspring kunne gjores med samlede Gedder, de vanskeligere derimod bor stedse udføres ved at kaste eet af Benene frem; disse bor desuden ikke udføres med for stor eller jvn Boining af Kneene, men med noget spændte Muskler i Kneene og Fodledene, for at forhindre Legemets altfor pludselige Nedsynken i samme; man bor ei heller efter Nedspringet forblive staaende med boiede Kne, men derimod strax efter Nedspringet kraftsudt udstrække Kneene og paa denne Maade ende det med eet eller flere fortsatte Hop, eller smaa Hoidespring.

Bed denne Leilighed gjores Eleverne opmærksomme paa, at naar de under Tidsvaade eller uforudseete Tilfælde skulle være nedsagde til, uden at kunne hjælpe sig paa anden Maade, at springe ned fra betydelige Hoider, de da, hvis Omstændighederne tillade det, bor legge Hænderne paa det Sted, hvorpaa de staae eller sidde, og derpaa springe forsigtigt ned,

ved, om muligt, tillige at støtte paa Hænderne; thi herved formindses Springets Hvide betydeligt.

§. 24.

Som Forandringer ved Springesovlerne kan Eleveren stundom lade Eleverne forene Hoide- og Længde-Spring, som og Længde- og Dybbe-Spring, med hinanden; under Hoidespringene lade dem gibe Et eller Andet, som er hængt op over Snoren; under de lavere Spring lade dem dreie sig om, saa at Springet endes med Ansigtet imod det Sted, hvorfra Opspringet skeet; eller og lade Flere af lige Færdighed paa eengang springe over Snoren eller Graven, samt give dem en eller anden Byrde (f. Ex. en Vældt Klæder) at springe over med; m. m.

§. 25.

Stangspringning.

Denne Øvelse foretages ikke forinden der allerede er gjort antagelig Fremgang i de foregaende (frie) Spring, saameget mere, som de ved samme anførte Forovelser ogsaa ere nødvendige herved. Springet udføres først uden og dernæst med Tillob.

Forinden Øvelsen foretages over Snoren, maae Eleverne slittigt oves paa Jorden i følgende Forovelser, og, først staaende, derpaa med 2 - 3 Skridts Tillob, gjøre sig fortrolige med Brugen af Stangen, samt med at bruge Stang og Legeme eenstidigt og rigtigt, og bor derfor gjores opmærksomme paa:

- 1) Hvorledes Stangen skal holdes;
- 2) Hvorledes den, saavel som den afgående Fod, maa sættes ned;
- 3) Hvorledes Legemet under Springet hævesog vendes, m. v.;

- 4) Hvorledes Stangen, idet Springet ender, stedes bort, eller tages med.
- 1) Stangen holdes saaledes, at den ene Haand omfatter den foroven, med Tommelfingeren opad, og den anden midtveis eller forneden (alt i Forhold til den Hoide, der skal springes), med Tommelfingeren nedad.
- 2) Skal Vendingen skee til hoire Side, maa den venstre Haand holdes nederst, og den venstre Fod gjere Opspringet (Stodet). Skal Vendingen skee til Venstre, finder det Modsatte Sted. Saavel den affstodende Fod som den tilspidsede Ende af Stangen maa sættes næsten paa een og samme Tid paa Jorden. Stangen sættes lidet foran den Gjenstand, over hvilken der skal springes, og omtrent i 12-18 Tommers Afstand fra den affstodende Fod.
- 3) I samme Dieblik hæves Legemet, deels ved Hjælp af den affstodende Fod, og deels ved Armenes Kraft, saa heit, at Underlegemet kan bringes til Siden og over omtalte Gjenstand. Legemet dreies under Springet saaledes, at Nedspringet ender med Ansigtet imod det Sted, fra hvilket Opspringet skete. Lave Spring kunne udføres uden omtalte Dreining. Benene svinges sluttede og næsten strakte op og over; den nederste udstrakte Arm tjener til under Springet at understøtte, og den øverste til at have, Legemet op. For rigtigt at kunne støtte paa Stangen, maa Legemet under Springet holdes tæt til samme.
- 4) Skal Stangen tages med i Springet, da maa den Springende, idet Legemet svæver over Snoren, ved Hjælp af begge Hænder, hurtigt trække Stangen lige op og over samme, uden at røre den. Skal den derimod ikke tages med, da giver den Springende, idet Nedspringet begynder, et Tryk med begge Hænder imod Stangen, saaledes, at den, uden at røre Snoren, falder tilbage paa det Sted, hvorfra Opspringet skete.

Under Tillebet vendes Legemet lidet til Siden, og Stangen holdes noget straat, og omtrent i den Retning, i hvilken Springet skal udføres.

§. 26.

Derpaas Eves Eleven i selve Springet over Snoren (Jordvolden, Springgraven) efter de angivne Regler, først uden og dernæst med Tilleb, saavel i Længden som i Hoiden. Reglene for Stangspringet i Længden ere næsten de samme, som for dette Spring i Hoiden, med den Forskjel, at den Springende, ved det sidste, under Opspringet maa føge, saameget muligt, at trække sig i veiret, og, ved det første, tillige skyde sig noget frem.

Længdespringet med Stang anvendes almindeligen ikun over en Groft, og sættes Stangen da midt i Groften.

Naar Springet bringes til den Hoide, som enhver Elev med udstrakt Arm kan naae, og til en Længde, der er dobbelt saa stor som hans eget Legems Hoide, da er det tilstrækkeligt.

§. 27.

Regler ved Springeværelserne.

- 1) Tillebet maa hellere være kort end langt, og stedse staae i Forhold til den Hoide, der skal springes over.
- 2) Opspringet skeer ikke stedse fra eet og samme Sted, men bor skee længere fra Snoren, alt eftersom denne lægges højere; thi ellers vil Springet ikke kunne udføres med den nødvendige Vue.
- 3) Springet uden Tilleb bor flittigt øves, forinden der begyndes med Tilleb, og siden jevnligt fortsættes til større Færdighed.
- 4) Kne og Fedder bor ved frie Hoidespring løftes lige i veiret, og ikke spilles fra hinanden, eller kastes til Siden. Disse

Feil ere almindeligen Beviis for, at Høiden ikke staer i Forhold til den Springendes Færdighed.

- 5) At gjøre et voldsomt Tillob, at holde Kroppen tilbage idet Springet skeer, og enten at ende det paa Hælene eller paa fuld Fod, eller og ved at holde Fodderne fra hinanden, ere farlige Feil, som omhyggeligen bør forebygges.
- 6) Fremgangen bør stedse være meget gradeviis, og aldrig bør et højere eller længere Spring foretages, førinden det lavere eller kortere er lært til Sikkerhed.
- 7) 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 bør være fast, men frit for Stene og overstroet med Sand, for at hindre Udgliidning, og det sidste løst, for, under Fald eller urigtigt Nedspring, ei at udsætte den Springende for Fare.
- 8) Paa det Sted, hvor Stangen sættes ned, bør Jorden være løs, eller og bør der gjøres en lidet Hulning, for at forebygge Stangens Udgliidning.
- 9) Ligesom i Begyndelsen hver enkelt Elev bør øves først, saaledes er det og rigtigt og underholdende for Eleverne, senere at øve Flere paa eengang, naar Pladsen og Øvelsen tillader det.
- 10) Læreren bør fra flere Sider iagttagte Elevernes Bevægelser under Øvelsen, for at kunne bemærke og rette Feilene.
- 11) De forberedende Springesøvelser foretages efter Commando eller Rink af Læreren, og Eleverne ere derved opstillede enten ved Siden af hinanden, i en Arms Afstand, eller og bag hinanden; ved Hovedøvelserne derimod behoves intet Commando, uden hvor Flere paa eengang skulle deltage, men Læreren tilholder hver Elev, efter endt

Spring eller Bevægelse, strax at stille sig i en Slags Række med sine Medelever, for at være vedhaanden, naar han efter skal foretage Øvelsen.

Sjette Capitel.

Boltigeren.

§. 28.

Bed denne Øvelse læres, ved Hjælp af Arme og Been, at hæve sig op paa eller over en Gjenstand. Den foretages paa Træhest, eller paa Bomme, der bør være vel udstoppede.

Boltigerhestene maae, ved Tilsætning af Træklodse under Benene, og Bommene, ved en dertil passende Indretning med Bolte, kunne gjøres højere, alt eftersom Elevernes Færdighed tillager.

Springene udføres deels fra Siden, deels bagfra Hesten; de inddeltes i halve og hele. Ved halve Spring forstaaes i Almindelighed de Bevægelser, ved hvilke man hæver sig op og sidder eller staer paa Hesten; ved hele Spring forstaaes saadanne, ved hvilke man springer over Hesten.

Bed Forberedelsesspringene, Sidespringene og de blandede Spring stilles Hesten med Siden til, saaledes, at dens Hals vender til Venstre; ved Bagspringene stilles den saaledes, at den bagste Deel vender imod den Springende. Bed den forreste Bom forstaaes den, der er nærmest Hestens Hals, og ved den bagste den modsatte.

A. Forberedelsesspringene,
der alle øves uden Tillob og Forspring, ere:

§. 29.

Halvt Bomspring til Høire og Venstre.

Dette øves først til Høire paa Hestens Bagdeel. Eleven omfatter med den venstre Haand den bageste Bom, lægger den høire Haand paa Hestens Bagdeel, og beier Arme og Been; dernæst hører han sig op ved forenet Kraft af Armenes og Benenes Udstrækning, lader Legemet hvile nogle Dieblitke paa de strakte Arme, løfter og svinger derpaa det høire Been heit, let og strakt over Hesten, gribet til samme Sid med den høire Haand paa den bagste Bom, dreier Brystet mod samme og slutter strax med Kne og Laar imod Siden af Hesten, hvorpaa han sætter sig sachte ned med lige Overkrop.

Nedspringet seer i Begyndelsen ved at hæve sig op i noget boede Arme med Legemet lidet forover, kaste det opsvingende Been tilbage igjen, lægge Haanden tilbage paa det Sted, hvor den under Opspringet hviledede, svæve nogle Dieblitke paa Armen, og derpaa springe ned med udadboede Kne.

Har Eleven lært at hæve sig sikkert op, og at springe ned paa den nyligt omtalte Maade, da vænnes han til under Opspringet strax at svinge Benet over Hesten, som og til at springe ned efterat Benet er svinet over, uden iforveien at hvile paa Armen.

Sluttelig øves han i at foretage Nedspringet med Uffsing. Denne Bevægelse seer saaledes: siddende paa Hesten, svinges Benene nogle Gange frem og rastet tilbage, indtil de med strakte og samlede Kne idetmindste kunne svinges op i Høide og Linie med Skuldrene; under Tilbagekastningen af Benene lægges Legemet lidet forover, idet man hører sig noget op i de boede Arme; naar Nedspringet skal udføres, da udstrækkes Armen aldeles, og med et kraftigt Tryk med Hænderne imod Bommene kastes Benene i veiret og noget til Siden, hvorpaa der springes ned med samlede Fedder og udadboede Kne, samt med Legemet noget forover. Nedspringet bor ske med

Lethed og Sikkerhed, og jo længere man derved kaster sig fra Hesten, jo fuldkommere er Bevægelsen udført.

Naar Springet er lært paa Bagdelen af Hesten, da øves det i Sadelen med venstre Haand paa forreste og høire Haand paa bagste Bom, hvorved Benet strækkes idet Laaret bevæges over Bommen; dernæst foretages Springet efter de samme Regler til venstre Side, saavel paa Hestens Hals som i Sadelen, med den Forskjel, at her det venstre Been efter Opspringet svinges over Hesten, samt at, ved den forlænvedte Bevægelse, den venstre Haand lægges paa Halsen og den høire Haand paa den forreste Bom.

Naar Eleven med Sikkerhed kan springe op og af Hesten, da øves han i at springe op i det samme Dieblik, Nedspringet ender, og at gjentage dette saaledes flere Gange, ved hvilken Dvælse Nedspringet udføres uden Uffsing.

§. 30.

Siddende paa Hesten at hæve sig op og ned.

Idet Eleven med halvt Bomspring har sat sig op bagved eller i Sadelen, bevæger han Overlegemet noget frem, strækker Armen ud og trækker Benene med boede Kne saa høit op udenom Armen, at begge Fedderne kunne i første Tilfælde sættes samlede bagved Bommene, og i sidste i Sadelen, hvorpaa han reiser sig hurtigt op med lige Legeme. Nu beier han sig ned igjen, gribet atter med begge Hænder paa Bommen, lader Benene langsomt synke ned, slutter, som ved det foregaaende Spring, med Kne og Laar, og sætter sig ned igjen paa Hesten tæt ved Bommen. Denne Bevægelse gjentages flere Gange efter hinanden, og Nedspringet seer som ved Bomspringet, eller og som ved Dybdespringet.

§. 31.

Halvt Mellem spring.

Den heire Haand lægges paa den bageste og den venstre Haand paa forreste Bom; man hæver sig paa Baldene af Fedderne, idet Arme og Been boies; nu hæves Legemet op ved Armenes og Benenes forenede Udstrækning, Knæene boies og trækkes op under Brystet, Fedderne sættes samlede i Sadelen, og man reiser sig lige op. Nedspringet stær paa den modsatte Side af Hesten, og udføres som et almindeligt Dybdespring.

§. 32.

Halvt Udvendig spring.

Dette Spring udføres paa samme Maade som det foregaaende Spring, kun med den Forskjel, at Knæene under Opspringet trækkes op udenom Armen, og Fedderne derpaa sættes udenfor og tæt ved Bommene.

§. 33.

Fortsat halvt Mellem- og Udvendig spring.

Disse foretages efter samme Regler som de tvende foregaaende Spring, dog saaledes, at først Mellempringet, og derpaa det udvendige Spring, ellers forskilt flere Gange efter hverandre; derpaa foretages de afværlende saaledes, at det udvendige Spring udføres strax efter Mellempringet, derpaa efter dette o. s. fr.

Under disse Spring stær Nedspringet baglæn ds med samlede Fedder, og paa det samme Sted, hvor Opspringet udfortes, idet man vedbliver at holde paa Bommene; det derpaa følgende Opspring bor strax stær ved Hjælp af den Beining, med hvilken Nedspringet ender.

De her nævnte fortsatte Spring bor udføres med megen

Lethed, og Hesten blot berores med Godbaldene; de endes med at staae opreist i Sadelen, hvorfra der springes ned paa den modsatte Side.

§. 34.

Halvt Beensving.

Efterat man, med Hænderne paa Bommene, har hævet sig op fra Siden af Hesten saaledes, at Armene ere blevne aldeles udstrakte, forbliver man nogle Siebler i denne Stilling; nu løftes den heire Haand saameget op, som udfordres, for at det hoire Laar med strakt Knæ kan svinges over den bagste Bom, hvorpaa Haanden efter strax gribet paa Bommen; Legemet svær saaledes paa strakte Arme nogle Siebler, indtil det hoire Laar etter paa samme Maade svinges tilbage; dette fortsættes 2—3 Gange, idet Legemet forbliver sværende paa Armen, hvorpaa der springes ned.

Efterat disse Bevegelser ere lærte med det heire Been, læres de med det venstre over den forreste Bom efter samme Regler, og udføres derpaa afværlende med begge Benene.

§. 35.

Tillob og Forspring.

Tillobet bor begynde langsomt, men tiltage i Hurtighed jo mere man nærmer sig den Gjenstand, der skal springes paa eller over; det ender med et sædvanligt Forspring paa 2 = 3 ALEN, hvilket Alt udføres saaledes, som det i §. 21 under Længdespring er forklaret.

Forspringet bor ikke ende for nær Hesten; i samme Siebler det endes, lægges Hænderne, med beide Arme og Legemet forover, paa Hesten, og idet Armen udstrækkes, stodes Fedderne fra Jorden.

Efter nogen Øvelse vænnes Eleven, under dette Opspring, til at trække Knæene høit op under Brystet, som og, efter Ops-

springet, ved Hjælp af et kraftigt Tryk med Hænderne imod Bommene, at kaste Venene høit tilbage.

Bed Bomspring maa Eleven tidligen oves i at legge Hænderne langt frem paa Hesten, og ved forceerte Spring bor Hænderne først lægges paa Hesten under Opspringet efter Forspringet.

Han bor og tidligt vænnes til et kort Tillob, som ved de halve Spring ikke bor være længere end 8 - 10 ALEN, ved de almindelige hele Sidespring ikke 12 - 15 ALEN, og ved de forceerte Spring aldrig over 20 ALEN, da den Kraft, hvormed Springet selv skal udføres, svækkes eller formindskes ved et alt for langt og anstrængende Tillob.

Den Elev maa ansees for den færdigste, der udfører de fordrede Bevægelser med korte Tillob, og derhos med den behørige Lethed, Bestemthed og med god Anstand.

Naar Hænderne under Sidespringene gribes om Bommene, da holdes de saaledes, at Tommelfingrene vende indad til Sadelen, og de øvrige Fingre udad; naar de derimod lægges paa Hesten, da stærker det saavel under Side som Bomspringene med lige udstrakt Haand, samlede Fingre, og saaledes, at der hviles mest paa Baldene af Hænderne.

Alle Underlegemets Bevægelser bor stee paa Fodbaldene, og, hvor det kan stee, tillige ved saameget muligt at lade Legemet svæve paa strakte Arme.

Da Tillobet og Forspringet er færdeles vigtigt, saa bor disse oves med megen Flid og til den muligste Færdighed.

B. Sidespringene.

§. 36.

Bomspring.

Bed Bomspringene skal Brystet under Springet være vendt imod Bommene. De udføres saavel til Høire som til

Venstre, og Hænderne lægges saaledes, som det ved de halve Bomspring under §. 29 er omtalt.

Bomspringene, saavel som de i de følgende fra §. 37 - §. 40 anførte Spring, udføres med Tillob, men ber dog af de mere Uvede tillige, saavidt muligt, udføres uden Tillob.

a) Heelt Bomspring til Høire.

Legemet hæves op, og Venene svinges samlede med stærkt op imod Brystet boiede Knæ saaledes, at det høire Been kommer først over Hestens Bagdeel. Svinget bor herved være saa stærkt, at Nedspringet stærker paa den modsatte Side med Ansigtet imod det Sted, hvorfra Opspringet blev gjort. Et Springet skeet med een Haand paa hver Bom, da flyttes Hænderne under Springet saaledes, at den høire Haand kommer til at ligge paa den forreste, og den venstre Haand paa den bageste Bom; er det skeet med den høire Haand paa Bagdelen af Hesten og med den venstre paa den nærmest derved værende Bom, da flyttes Hænderne ligeledes saaledes, at den høire Haand, forinden Nedspringet, lægges paa Bommen og den venstre paa Bagdelen.

b) Heelt Bomspring til Venstre

udføres efter de samme Regler til den modsatte Side.

§. 37.

Bendinger.

Bed disse forstaas saadanne Bevægelser, ved hvilke Brystet under Springet er vendt fra Bommene.

a) Halv Bending til Høire.

Hænderne lægges paa Bommen, og Legemet hæves op idet Venene svinges samlede og strakte over Hestens Bagdeel og fremad. Under Svinget løftes den høiere Haand, der strax igjen griber saa hurtigt paa Bommene, at Legemet kan hvile svæ-

vende paa Armene, medens Benene hænge ned paa den modsatte Side af Hesten. Fra denne Stilling skeer Nedspringet med samlede Fodder, ved at give et fort og kraftfuldt Tryk med Hænderne imod Bommene.

b) Halv Bending til Venstre
udføres efter de samme Regler til den modsatte Side.

c) Heel Bending til Høire.

Bed dette Spring lægges Hænderne som ved Bomspingen, og Benene svinges samlede og strakte saa sterkt op og over Hesten, at Nedspringet kan skee paa den modsatte Side af samme, med Ryggen imod Sadelen.

d) Heel Bending til Venstre
udføres efter de samme Regler.

Under Bendingen til Høire hviler Legemet, idet Benene svinges over Hesten, paa den venstre Arm, som i samme Dieblik beies lidet; og under Bendingen til Venstre hviler Legemet paa den høire Arm, der ligeledes beies lidet. Jo mere udstrakt og horizontalt Legemet holdes under Springet, jo fuldkommere er dette udført.

§. 38.

Mellemspring.

a) Halvt Mellemspring

udføres paa den i §. 31 i Forberedelsesspringene anførte Maade, men med Tilleb.

Dette Spring kan og udføres paa Bagdelen af Hesten ved at legge den venstre Haand paa bagste Bom og den høire Haand paa Bagdelen; eller og paa Halsen, ved at legge den høire Haand paa forreste Bom og venstre Haand paa Halsen.

b) Heelt Mellemspring

skeer som det foregaaende Spring, kun med den Forsjel, at Fodderne under Springet trækkes saa heit op, at de kunne bringes over Hesten uden at vore ved samme; Nedspringet skeer paa den modsatte Side med Ryggen mod Hesten, og for at det kan skee saa langt fra Hesten som muligt, gives et fort, kraftfuldt Tryk med begge Hænderne mod Bommene eller Hesten, idet samme skal udføres.

c) Siddende Mellemspring

udføres med Hænderne paa Bommene paa samme Maade som det hele Mellemspring, dog saaledes, at det skeer uden Tilleb, og at man, istedetfor at springe ned, forbliver hængende paa strakte Arme med Benene paa den modsatte Side af Hesten. Nedspringet skeer enten paa den ved den halve Bending §. 37 beskrevne Maade, eller og ved at trække Fodderne samlede tilbage over Hesten, og springe ned paa det Sted, hvor Opspringet stede.

§. 39.

Udvendigspring.

a) Halvt Udvendigspring

skeer paa den i §. 32 omtalte Maade, men med Tilleb.

Dette Spring kan og udføres saavel ved at legge Hænderne samlede i Sadelen, som ved at legge disse udenom, men tæt til, Bommene.

b) Heelt Udvendigspring

udføres med Benene udenom Bommene, og med Hænderne lagde som ved det foregaaende Spring, efter de samme Regler som det hele Mellemspring.

Dette Spring oves tillige saaledes, at den Springende under og forinden Nedspringet vender sig til een af Siderne saaledes, at han ender Springet med Brystet vendt mod Hesten.

c) *Siddende Udvendigspring*

udfores paa samme Maade som det foregaaende Spring, med den Forsjel, at det kun foretages uden Tillob og med Hænderne paa Bommene, saa at man, istedetsor at springe ned, bliver hængende paa strakte Arme med Benene samlede paa den modsatte Side af Hesten. For at dette kan skee, maae Hænderne under Opspringet løftes fra Bommene, og strax igjen gribe paa samme, efterat Benene ere samlede. Nedspringet skeer som ved det siddende Mellempring.

d) *Halvt Udvendigspring paa Bommene*
(at staae paa Bommene)

gjøres ligesom de under Litr a. i denne §. anførte, dog at Benene, med stærkt høede Knæ, trækkes saa høit op uden om Armen, at Fodderne, med Spidserne lidet udad, kunne sættes paa Bommene, hvorpaa man reiser sig frit op, og springer ned med et sædvanligt Dybdespring.

Da Springets Hoide og Længde i Almindelighed beroer saavel paa Tillobets og Forspringets Bestemthed og Hurtighed, som og paa Armenes kraftfulde og hurtige Udstrækning, samt paa Hændernes rigtige Brug og Tryk, saa maa alt dette noie iagttages ved alle, men især ved de heie, Spring.

C) *Bagspring.*

Disse udføres alle med Tillob, og Hændernes Stilling bor under Opspringet være saaledes, at de samlede Fingre vende noget udad mod Siderne af Hesten, og at der under Springet hviles mest paa Haandbaldene.

Det er ved alle Længdespring vigtigt, at Hænderne legges saa høit op paa Hesten som muligt, og, ved de forceerte Spring, naar Sadelpuden er paalagt, endog længere frem end den bagste Bom.

§. 40.

a) *Halvt siddende Udvendigspring paa Bagdelen af Hesten.*

Hænderne legges paa Bagdelen tæt ved den bagste Bom, og man springer op og sidder paa Hesten saaledes, at Laarene slutter mod samme Bom. Under Opspringet og forinden den Springende sætter sig ned, slutter han først med Knæene mod Siderne af Hesten, Hænderne forlade under Springet Bagdelen, og gribe om den bagste Bom saaledes, at Tommelfingrene vende mod Legemet, og de øvrige Fingre mod Sadelen.

Nedspringet skeer med Afsving saaledes, som det i §. 29 er forslaret.

Nedspringet kan og af de mere Uvede udføres saaledes, at Benene, samlede og strakte, kæsies lige tilbage over Bagdelen af Hesten, idet Armenes kraftfuldt udstrækkes. Ved dette Nedspring maa den Springende i Begyndelsen hjelpes, for at han ikke, hvis Bevægelsen mislykkes, skal udærites for farlige Stød.

b) *Halvt siddende Udvendigspring i SadeLEN.*

Dette Spring udføres aldeles som det foregaaende; dog maa Armenes og Benenes Udstrækning her skee hurtigere og kraftfuldere. Under Springet flyttes Hænderne fra Bagdelen, og gribe om den forreste Bom paa nylist omtalte Maade.

Nedspringet skeer med Afsving, som ved det foregaaende.

c) *Halvt staaende Udvendigspring paa Bagdelen af Hesten*

udføres ligesom det halve siddende Spring, med den Forsjel, at Benene med vel buede Knæ trækkes saa høit op udenom

Armenene, at Fodderne kunne sættes samlede og lidet udad paa Bagdelen tæt ved bageste Bom; derpaa reiser man sig lige op, og Nedspringet skeer enten til een af Siderne paa sædvanlig Maade, eller man boier sig ned i Knæene, lægger Hænderne samlede paa Halsen af Hesten, og springer i det samme ud over Halsen med Benene udenom Armenene (fortsat Udvendigspring).

d) Staaende Spring i Sadelen

gjøres ligesom det foregaaende, men med noget større Kraftanwendung, og Benene trækkes saa langt frem udenom Armenene og Bommene, at de kunne sættes samlede i Sadelen.

e) Halvt staaende Udvendigspring paa bageste Bom udføres som det foregaaende Spring, dog saaledes, at Benene her med sterkt boede Knæ maae trækkes saa høit op, at Fodderne kunne sættes samlede paa den bageste Bom, hvorpaa den Springende reiser sig lige op, og springer ned til een af Siderne.

Paa samme Maade udføres ligeledes:

f) Halvt staaende Udvendigspring paa forreste Bom; dog bor Tillobet og Forspringet herved være kraftfuldere.

g) Heelt Udvendigspring

(Springet over Hesten)

gjøres paa samme Maade som de nyligen under Litr. a og b anførte siddende Spring, dog maae Hænderne under Opspringet lægges endnu længere frem enten i Sadelen, eller i det mindste paa den bageste Bom, og Tillobet, Forspringet, samt Armenes og Benenes Udstrekning her være langt hurtigere og kraftfuldere. Benene maae under Springet holdes vel udstrakte og fra hinanden, for ikke at berøre Hesten, og Nedspringet skeer foran Hestens Hals med Ryggen mod samme.

Bed de under Litr. b og g anførte Spring lægges en Sadelpude over Bommene, deels for ikke at udsætte den Springende for farlige Sted, naar Bevægelerne mislykkes, som og for at vænne ham til, Tid efter anden, at lægge Hænderne længere frem paa Hesten.

D. Blandede Spring.

§. 41.

Beensving (Skeletter).

a) Heelt Beensving med eet Been

udføres ligesom det under §. 34 i Forberedelsesbevægelerne omtalte halve Beensving, med den Forsjel, at naar Bevægelsen skeer med det hoire Been, maa Laaret, efterat være svinget over den bageste Bom, i fortat Bevægelse swinges over den forreste Bom og ned forbi det venstre Been, hvorved den venstre Haand løftes og strax sættes til igjen. Det Modsatte iagttages, naar Beensvinget først gjøres med det venstre Been.

Efter Beensvinget øvet paa denne Maade, da foretages det, ved efter Opspringet at svinge det hoire Laar først over den forreste, og dernæst over den bageste Bom, og derpaa ved at svinge det venstre Laar først over den bageste, og dernæst over den forreste Bom.

Efter hver af de her anførte Bevægeler skeer Nedspringet som sædvanligt.

b) Heelt Beensving med begge Benene.

Efter Opspringet swinges begge Benene samlede og i fortat Bevægelse først over den bageste, og dernæst over den forreste Bom; hvorefter den samme Bevægelse øves ved at svinge Benene først over den forreste, og dernæst over den bageste Bom.

Naar de i denne §. omhandlede Bevægeler ere øvede forskilte saaledes, at der efter hvert Sving springes ned, da

maae de færdigste oves i, forinden Nedspringet, saavel at kunne udfore hvert enkelt Sving gjentagne Gange, som og afverlende at kunne udfore de forskellige Bevægelser, hvorved Legemet stedse forbliver hængende paa de udstrakte Arme.

§. 42.

Dreninger.

a) Paa een Bom.

Siddende paa Bagdelen af Hesten, med Hænderne paa bageste Bom, og nar hinanden saaledes, at Tommelfingrene vende mod Sadelen, hæves Legemet op paa strakte Arme, idet Benene med beiede Knæ trækkes op udenom Armen; svævende saaledes paa Armen dreies Legemet til Høire eller Venstre Side saameget, at man kan sætte sig i Sadelen med Ansigtet mod Bagdelen af Hesten, under hvilken Bevægelse Hænderne skiftes; derpaa udføres den samme Bevægelse fra Sadelen til Bagdelen o. s. fr.

b) Paa begge Bomme.

Idet man sidder paa Bagdelen af Hesten med Hænderne paa bageste Bom, hæves Legemet paa strakte Arme saa høit, at ikun den inderste Deel af Knæene bører Siderne af Hesten; nu lægges den venstre Haand midtveis paa bageste Bom, og den høire Haand midtveis paa den forreste Bom, begge Hænder med Tommelfingrene vendte mod Sadelen, og Legemet samt Benene svinges derpaa ved et kort Ryk fremad til Høire saameget, at man kan omfatte Halsen af Hesten med den inderste Deel af Knæene, ved hvilken Bevægelse Ansigtet kommer til at vende mod Sadelen; fra denne Stilling svinger man sig efter paa lignende Maade hen paa Bagdelen o. s. fr. — Naar Bevægelsen skal ophøre, sætter man sig først ned paa Hesten, og springer derpaa fra samme med det sædvanlige Afsving.

Dreningen til Venstre udføres efter de samme Regler med høire Haand paa bageste, og venstre Haand paa forreste Bom.

§. 43.

Krydsning (Saxen.)

Siddende paa Bagdelen af Hesten, med Ansigtet mod, og Hænderne paa, den bageste Bom, bevæges Benene nogle Gange frem og tilbage, hvorved man søger at give dem et Sving, red hvilket man tillige, ved Hjælp af Armen, lasser Legemet tilbage og iværret saa høit som muligt; i samme Øieblick krydse Fodderne hinanden idet Legemet dreies til Høire eller Venstre, og Hænderne slippe Bommene; Legemets Stilling forandres herved saaledes, at Ansigtet vender ud mod Bagdelen af Hesten. Idet Springet skeer, hviler Legemet i noget beiede Arme lidet forover, og naar samme ender, og forend Benene krydse hinanden, bor Armen være udstrakte. Jo høiere Benene under Opsvinget kastes tilbage, jo fuldkommere udføres Bevægelsen. For at komme tilbage i den første Stilling, griber man med begge Hænder paa Bommene saaledes, at Tommelfingrene vende mod Sadelen, lægger sig noget tilbage med Ryggen mod Bommen, svinger Benene ved et kort Ryk fremad og krydser samme over Hestens Bagdeel, idet man efter slipper Bommene, og Legemet dreies til Høire eller Venstre om i den omtalte Stilling. Under Krydsningen af Benene maae disse være aldeles udstrakte.

§. 44.

Hovedspring.

a) Paa Bagdelen.

Der gjores et sædvanligt Lilleb og Forspring, den høire Haand lægges paa Bagdelen og den venstre Haand paa bageste Bom, Benene svinges derpaa, idet Armen udstrækkes, saa høit op med strakte Knæ, at de ere lodrette over Hovedet, Legemet dreies strax herpaa til Venstre, og Nedspringet skeer til den modsatte Side af Hesten med Ansigtet med samme.

b) Paa begge Bommene.

Herved legges en Haand paa hver Bom, og Bevægelsen udføres paa samme Maade som den foregaaende.

S. 45.

Ligevægtsstillinger

ere faadanne Bevægelser, ved hvilke man, under forskjellige Stillinger og Retninger, holder Legemet i Ligevægt paa buede eller strakte Arme,

a) Paa den høire Arm.

Staaende paa Bagdelen af Hesten, med Ansigtet mod Bommene, boier man sig ned, lægger venstre Haand paa forreste og høire Haand paa bageste Bom med Tammelfingrene indad mod Sadelen, dreier derpaa den høire Alue saa sterkt indad, at Underlegemet kan hvile paa samme; nu strækkes Benene samlede tilbage og opad, indtil de dannet en lige Linie med Overlegemet; i denne Stilling vedbliver Legemet at hvile nogle Dieblikke alene paa den høire Arm, medens den venstre boiede Arm og Haand tjener til at styre og holde Legemet i den nyligt beskrevne Retning. Jo roligere og mere udstrakt Legemet holdes, jo fuldkommere er Bevægelsen udført. Fra denne Stilling steer Nedspringet, dels paa samme Side hvorfra Opspringet stede, dels, ved en Dreining af Legemet, paa den modsatte Side.

Bed megen Øvelse kan og den Færdighed opnaaes, at man, idet Legemet sover paa begge Arme, kan løfte den venstre Arm op, og strække den lige ud saaledes, at den danner en lige Linie med Kroppen og Benene.

b) Paa den venstre Arm

udføres denne Bevægelse paa den nyligt beskrevne Maade, dog saaledes, at den venstre Haand lægges paa den bageste og den høire Haand paa den forreste Bom.

De under a og b anførte Ligevægtsstillinger kunne og udføres saaledes, at man fra Stillingen paa den høire Arm dreier og bringer Legemet roligt og strakt over i Stillingen paa den venstre Arm, eller omvendt, hvorved iovrigt Hændernes Leie forbliver uforandret; dog kan denne Bevægelse ikkun udføres af dem, der udmerke sig ved gode Anleg.

c) Paa begge boiede Arme.

1) Bagfra.

Herved legges Hænderne paa den bagste Bom, og begge Arme dreies saa sterkt indad, at Legemet aldeles hviler paa Albuerne. Fremgangsmoden ved denne Bevægelse er iovrigt fuldkomment overeenstemmende med Ligevægtsstillingen paa een Arm.

2) Fra Siden.

Staaende ved Siden af Hesten, med een Haand paa hver Bom, hæves Legemet op i sterkt boiede Arme, og begge Benene fastes samlede og strakte lige op og saa høit i veiret, at de omtrent staae lodret over Hovedet; i hvilken Stilling man forbliver nogle Dieblikke roligt staaende, hvorpaa der springes ned, enten paa den Side, hvorfra Opspringet stede, eller og ved en Dreining af Legemet saaledes, at Nedspringet kan stede paa den modsatte Side. Man kan og staaende i Sadelen udføre denne Ligevægtsstilling.

d) Paa begge strakte Arme.

1) Fra Siden

udføres Bevægelsen paa samme Maade som den beskrevne Stilling, dog saaledes, at de boidede Arme under Stillingen udstrækkes aldeles, og at man forbliver saaledes staaende nogle Dieblikke paa de strakte Arme, hvorfra Nedspringet steer paa den nyligen omtalte Maade. Denne Ligevægtsstilling udføres og ved

Hjælp af et lidet Tillob og Forspring, og udstrækkes da Arme i det samme Dieblik, Benene swinges iværret.

2) Bagfra.

Staaende paa Bagdelen af Hesten, lægges Hænderne paa den bagste Bom, idet begge Benene swinges saa høit op, at de staae omtrent lodrette over Hovedet; efterat have staaet nogle Dieblikke i denne Stilling, springes ned til en af Siderne.

Ved tiltagende Færdighed kunne og ovennævnte Ligevægtsstillinger paa begge Armene foretages saaledes, at man fra strakte Arme synker ned i beiede Arme; derpaa efter udstrækker disse o. s. f. Jo mere udstrakt og roligt Legemet holdes under Ligevægtsstillingerne, jo fuldkomnere udføres disse.

§. 46.

U m i n d e l i g e R e g l e r .

- 1) Der bor lægges Madratser ved Hesten, paa det Sted Nedspringet skal skee, eller hvor den Springende er meest utsat for at falde.
- 2) Ved de lettere Spring bor det stedse staae Gen, og ved de vanskeligere Flere, ved Hesten, hvilke med megen Opmærksomhed maae vaage over den Springende, og med opleftede Arme, samt med Legemet forover og hvilende paa det ene fremsatte Been, bor være i stand til, med Sikkerhed og Færdighed at kunne griben ham, hvis et Spring mislykkes.
- 3) Det bor ikke tillades, at noget Spring foretages, naar Ingen staaer ved Hesten eller Voltigeerbommen, for at hjælpe og sikre den Springende.
- 4) Læreren bor ofte selv deeltage i Øvelsen, for at foregaae Eleverne med et godt og opmuntrende Exempel.

S y v e n d e C a p i t e l .

Klavren.

§. 47.

Taa Legemsovelser ere mere stikkede, end denne, til at styrke hele Legemet, oplive Modet, forebygge Svindel og staffe Færdighed i, ved Ildsvaade og under mange andre Omstændigheder i Livet, at undvige Farer.

Den deler sig i 2de Hoveddele: at stige og at klavre; den sidste etter i de Klavreoveler, der foretages ved Hjælp af Hænder og Arme alene, og de, hvorved Fedder og Been tillige bruges.

At stige er: ved eller uden Hjælp af Hænderne, at gaae op ad meget skraa Bakker, Trin, Klamper og lignende Gjenstande, der tjene som Trin eller Stottepunkter.

Ved Klavren derimod forstaaes, at arbeide sig opad, eller frem paa en Gjenstand, der ikke er forsynet med Trin, eller lignende Stottepunkter, enten ved forenet Hjælp af Hænder og Been, eller og ved Hjælp af Hænderne alene.

§. 48.

F o r o v e l s e r n e e r e :

- a) At omfatte en lodret staaende Stang, eller et frit hængende Toug, med Hænder og Been.

Stangen eller Touget bor omfattes med Hænderne saaledes, at den ene Haand griben ovenover den anden, og med Fedderne saaledes, at Touget eller Stangen holdes imellem Wristen, Skinnebenet og Knæet af det ene Been, og Smalbenet og den indvendige Deel af Læggen af det andet Been, hvorved Benenes Stilling bliver den samme, som naar man siddende lægger dem overfors.

b) At hænge i Hænderne.

Denne Øvelse foretages paa Tøverstangen, deels med een, og dels med flere af Eleverne paa eengang. Der sættes en Bænk eller Burk under Tøverstangen. Paa denne træde Eleverne op, og grib, efter givet Tegn, deels med begge Hænder paa en af Stangens Sider, og deels med en Haand paa hver Side af Stangen, dog uden at sammenfolde disse, og forblive hængende saaledes i strakte Arme, enten omkaps, eller i en fastsat Sid. Saasnart Eleverne have grebet om Stangen, tages Bænken eller Burkken bort. Der bor afværlæs med at hænge paa begge Sider af Stangen, dersom denne har en skraa Retning.

At hænge ved Hjælp af Hænderne bor øves:

- a) med strakte Arme,
- b) med boiede Arme, og
- c) afværlende med en Haand.

I strakte Arme hænger enhver nogenlunde rast Elev ved de første Tørsøg, idetmindste i fort Sid; i boiede Arme er det allerede vanskeligere, og Vanskeligheden forøges endmere, naar det fordres af Eleven at holde sig med een Haand deels med strakt og deels med bojet Arm; hvilket sidste især fordrer megen Anstrængelse.

Da det ofte under Klavren møder, at Benene glide ned, og at Legemet saaledes hænger svævende alene i Hænderne, saa kan den Øvelse at hænge i Hænderne ei flittigt nok foretages.

Er Tøverstangen ikke højere, end at Eleverne selv kunne springe op og tage fat, eller letteligen hjælpes af de Andre, da behoves ikke Burkken eller Bænken. De større Elever bor desuden stedse tage fat uden dette Hjælpemiddel.

c) Hængende i Hænderne at hæve Legemet op i boiede Arme.

Mere anstrengende bliver denne Øvelse, naar det fordres, at Eleverne, hængende saaledes i strakte Arme, skulle hæve Legemet op med boiede Arme, saa heit, at de kunne se over

Stangen, derpaa atter lade Legemet synke langsomt ned ved at strække Armene aldeles ud, eg saaledes gjentage Øvelsen ved vekselvis at hæve sig flere Gange op til begge Sider; efter endt Øvelse springes ned paa Læerne med beide Knæ.

I Forbindelse hermed øves Eleverne tillige i at hæve Benene op paa, eller over Stangen; herved iagttages, at de, efterat have hævet sig op i stærkt boede Arme, legge først det ene og dernæst det andet Been over Stangen; de bor og øves i at hænge saavel i modsat Haand (Arm) og Been, som i at hænge i høje Haand (Arm) og Been, samt i venstre Haand (Arm) og Been.

Før Nedspringet flettes atter Stangen med begge Hænder og boede Arme, hvorpaa Legemet synker sagte ned med samlede Been; Armene strækkes derpaa roligt ud, og Nedspringet skeer som sædvanligt.

De ovenanførte Øvelser bor ikke alene ansees som sædeles nyttige forberedende Øvelser til Klavren, men de bor tillige fortsættes som Legemsøvelser, der ei alene bidrage til at udvikle Kræfterne, men tillige til at vænne Eleverne til Udholdenhed.

Ere foregaaende Øvelser lærte paa Stedet, da gjores Begyndelsen med selve Klavrevøvelserne, deels ved Hjælp af Hænder og Been (at entre), og deels ved Hjælp af Hænderne alene.

I. Paa Tøver- eller Skraastangen.

§. 49.

a) Med Hænder og Been
foretages denne Øvelse enten saaledes:

- 1) at Benene skydes eller trækkes frem, eller tilbage paa Stangen, eller og
- 2) vekselvis swinges over samme.

Hænderne grib i begge Tilfælde afværlende højere op, eller længere ned.

Den første er den lettere Maade, den anden derimod er vanskeligere; den udføres saaledes:

Hængende i Hænderne med højede Arme svinges eet af Benene over Tverstangen saaledes, at det i Kneboiningen hviler paa samme. Hvis det højre Been hviler paa Stangen, da gribes den højre Haand højere op, næsten i samme øieblit svinges det venstre Been over, idet det højre Been slipper, og hænger frit og næsten strakt ned, derefter gribes den venstre Haand højere op, og svinges næsten i samme øieblit det højre Been over, idet det venstre Been slipper, og hænger frit og næsten strakt ned, o. s. fr. afværlende med begge Hænder og Been. Det Been, der svinges op, maa i Svinget trækkes saa højt muligt op med Hænderne, og disse maae efter afværlende gribes saa højt op som muligt.

Naar Forøvelsen er vel indevet, da læres denne Bevægelse snart. Det kommer herved fortinligt an paa, at Bevægelserne skee taktmæssigt og næsten eenstidigt med modsat Haand og Fod, dog at Haanden bevæges lidt før Foden. Armenes bør stedse holdes højede ved denne Øvelse.

Læreren gjor rettest i at tiltælle Begynderen Bevægelserne ved Ordene:

"Get! — Zo!;"

Så langsommere Bevægelserne udføres, des fuldkommere og smukkere bliver Øvelsen.

Der klavres ned igjen enten ved at gribes med den ene Haand efter den anden, eller og ved vevelviis at svinge Benene over og nedad, eller og, hvis Redskabernes Indretning tillader det, ved at svinge begge Benene over paa en af Klavremaskinens Stolper, Stænger, Douge, m. v. I dette Tilfælde maa det nære paasees, at Armenes holdes sterket højede, medens Benene svinges over, og at Benene eller Fodderne omfatte Stolpen, Stangen eller Douget tilgavns, forinden

man tager fat med Hænderne. Hvis der ikke er entret højt op, kan Øvelsen og endes ved at springe ned; men den nyligt omtalte Regel: at holde Armenes sterket højede, medens Benene og Legemet synke, maa ligeledes her nære paasees.

§. 50.

Med denne Øvelse forenes Vendingen til begge Sider, og udføres saaledes:

Naar man paa nyligt omtalte Maade har entret noget op ad Tverstangen, og har endt Bevægelsen saaledes, at det højre Been hviler paa samme, da flottes den højre Haand tæt til højre Knæ, den venstre Haand sættes lige ved Siden af denne, det venstre Been svinges nu op paa samme Side og legges tæt ved den venstre Haand; fra denne Stilling tages det højre Been ned og legges paa den modsatte Side af Stangen, og den højre Haand flottes til samme Side, og dermed er Vendingen endt til Højre. Er derimod Bevægelsen endt saaledes, at det venstre Been hviler paa Stangen, da finder det Modsatte Sted, og Vendingen skeer til Venstre.

§. 51.

b) Med Hænderne alene.

Denne henhører allerede til de vanskeligere Klavrevæller, og fordrer, at de foregaaende maae være lærte til nogen Færdighed.

Den foretages enten:

- 1) med een Haand paa hver Side af Stangen, eller
 - 2) med begge Hænder paa een af Siderne,
- og i begge Tilfælde:
- a) med strakte Arme,
 - b) med højede Arme,
 - c) ved at flotte den ene Haand efter den anden,
 - d) ved at flotte begge Hænderne paa eengang,

- 3) ved Dreining fra den ene til den anden Side af Stangen, som og
- 4) med een Haand alene, og i saa Fald afværlende med begge Hænder.

Med næsten udstrakte Arme

udfores Øvelsen ved at omfattede Stangen med een Haand paa hver Side saaledes, at Ansigtet vender mod den laveste Ende af samme; Legemet holdes strakt; Fodder og Been samlede og Armnene næsten udstrakte; hængende i denne Stilling, gribes med den ene Haand efter den anden højere op, og ere Begynderens Arme for svage til at kunne udføre denne Øvelse opad, da lader man ham foretage den nedad Stangen, med Ryggen mod sammes laveste Ende. Hvis Etterstangen er forsynet med en Rende, da bruges i Begyndelsen den nyligt nævnte Maade; er den derimod smal og afrundet foroven, saa er denne Maade vanskeligere, og Læreren bor i saa Fald lade Eleven slachte den ene Haand først, og derpaa den anden Haand hen til samme. Naar dette er lært, oves han og i at slachte den ene Haand over og forbi den anden; eller og lader Læreren ham i dette Tilfælde begynde med at tage fat med begge Hænder paa den ene Side af Stangen, og foretage Øvelsen deels op- og deels nedad, ved at slachte den ene Haand efter den anden. Denne Maade er almindeligen lettest for Begyndere; dog maa Læreren herved nødvendigen paaføre, at Øvelsen foretages afværlende og ligemeget til begge Sider; thi ved stedse at foretage den paa den ene Side af Stangen, kan den skjære Retning, i hvilken Skuldrene herved holdes, have stadelig Indflydelse.

Læreren understøtter Begynderen ved at holde ham om Benene eller Hofterne, og løfte ham, først meer, og sid efter anden mindre; om sider behoves denne Hjælp aldeles ikke.

Skal Eleven, efterat have klavret op eller ned, fortsætte Øvelsen, uden først at springe til Jorden, da skeer dette enten

i samme Retning, i hvilken han gif, eller og ved at vende sig.

Bendingen skeer ligefrem, ved at slachte den ene Haand efter den anden til den Side, til hvilken Bendingen skal foretages; Benene maae under Øvelsen holdes samlede, strakte og rolige; at trække Benene op og ned, eller foretage lignende Bevægelser med samme, bor ikke tillades, og er almindeligen et Beviis for, at Armnene ikke endnu vedborligen ere styrkede, og at Øvelsen overstiger Elevens Kræfter.

§. 52.

Har Eleven opnaaet Kraft og Færdighed nok i saaledes at gaae op paa forskellige Maader, idet Armnene næsten ere udstrakte, da bor han lære at foretage, og siden stedse udføre denne Øvelse med beiede Arme.

Dette er den rigtige Maade, paa hvilken den bor udføres, og det bor ei tillades ham at foretage den anderledes, naar hans Arme have opnaaet den dertil nødvendige Kraft.

Fremgangsmaaden, Bendingerne og Forandringerne ere aldeles som de i foregaaende §. omtalte, med den Forskjel, at Armnene herved stedse maae være saameget beiede, at Eleven kan se over Stangen.

Baade ved at gaae op, men især ved at gaae nedad, er det rigtigere, at Grebene gjores korte og følge hurtigt paa hverandre, end at de gjores lange og langsomme.

§. 53.

Kan Eleven færdigen udføre de angivne Øvelser ved at gribes med den ene Haand efter den anden, da bor han lære at foretage dem ved at slachte begge Hænder paa eengang (hoppe op), hvorved Fremgangsmaaden i det Hele er den samme, som ved den foregaaende, med den Forskjel, at han nu maa slippe Stangen med begge Hænder paa eengang, og i samme Sieblick

flette dem høiere op, o. s. fr. Begyndelsen skeer med strakte Arme, og derefter foretages Øvelsen i boiede.

Denne Øvelse foretages almindeligen kun opad og baglæns; noget vanskeligere er den, naar den skal foretages nedog fremad.

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 hvo der kan komme op ved de førreste Greb.

§. 54.

At gaae op og ned ved Dreining.

Dette er en smuk og nyttig Øvelse, der vaade styrke og smidiggjør Skuldrene og Overlegemet.

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

Hvis Dreningen skal begyndes med høire Haand, da maa Legemet dreies til Venstre, idet man griber med høire Haand paa samme Side, men henved een 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 mod Ansigtet. Derpaa dreies Legemet igjen til Venstre, og man griber med den venstre Haand paa samme Side, men henved een 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 flettes atten den høire Haand, derpaa den venstre, o. s. fr.

Skal Dreningen begyndes med venstre Haand, da finder det Modsatte Sted. Begge Grebene gjores paa een og samme Side af Stangen.

Læres denne Drening paa en Skraastang, da øves den først ned ad samme; paa en vandret Stang er det derimod ligegyldigt, til hvilken Side Dreningen først foretages. Af de

mere Øvede fordres det, at de ved hver Dreining ikke blot flette Haanden henved een Alen hen til Siden, men endog længere, om muligt.

Legemet bor ved alle de Klavreøvelser, der udføres ved Hjælp af Hænder og Arme alene, holdes roligt, Benene strakte og samlede, og Hovedet vel tilbage.

§. 55.

Blandt de vanskeligste Øvelser paa Æverstangen er den: At gaae op ved Hjælp af een Haand alene.

Fremgangsmaaden er som naar man gaaer op ved at flette begge Hænder paa eengang (hoppe), men den fordrer langt sterre Anstrengelse og Armkraft; det er en Øvelse, som ikke alle Elever kunne lære, eller opnaae Færdighed i. Den bor foretages afværlende med begge Hænder, og Arme maae, om muligt, være noget boiede derved.

De fleste af Øvelserne paa Æverstangen ere lettere at udføre, naar Stangen ligger i en vandret Stilling. Læreren gjør derfor bedst i, hvor Redskabet tillader det, først at lade Eleven foretage Øvelserne naar Stangen ligger i denne Stilling, og derpaa, naar hans Færdighed tiltager, i den skraat liggende Stilling.

Borudne de angivne Øvelser, gives der endnu mange flere, som paa Æverstangen kunne øves med Fordeel og uden Fare, hvilke tillige kunne tjene til morende Underholdning og Afvarling. Disse vil enhver Lærer selv kunne udfinde og anvende.

II. Paa de lodrette, eller næsten lodret staende og hængende, Redskaber.

Overgangen skeer nu til Øvelser paa de Redskaber, der staae, eller hænge, enten aldeles, eller næsten, lodrette.

§. 56.

Trex- og Toug-Stigen.

At klavre paa denne bor være blandt de første egentlige Klavreøvelser, da den er blandt de letteste. Den er nyttig, ei blot for at øve Hænder og Fodder, men tillige for at venne Cleverne til, lid efter anden, at være i større Heide uden Frygt, og uden at udsettes for Svindel.

Øvelsen foretages først, ved paa sædvanlig Maade at gaae lige op og ned ad Stigen, saaledes, at der med hver Haand gribes i eet af Sideslykkerne, eller og ved at gaae paa Siden af Stigen, og i saa Fald gribes med begge Hænderne i eet af Sideslykkerne, og sætte een Fod paa hver Side af Stigen temmeligt udad, og med Hænderne gribes stedse saa heit, at Legemet næsten er udstrakt.

Naar Eleven paa denne Maade er gaaet op paa den ene Side, lader man ham gaae over og ned paa den anden, eller op i Midten, derpaa vende sig og gaae ned paa den anden Side.

Endvidere øves han ved denne Leilighed i at sidde op paa Øverbjelken, med eet Been paa hver Side af samme, dog meget gradevis, forsigtigt og helst med Hjælpeselen om Livet.

Denne Øvelse kan og foretages med tvende Clever paa engang, saavel midtveis som paa Siderne af Stigen; fremdeles af flere saaledes, at de gaae op paa den ene og ned paa den anden Side; dog er dette ikke tilraadeligt, med mindre Cleverne allerede ere sikre og Stigen meget stark.

Lignende Øvelser foretages derefter paa Maskinen's firkanede, med Trin, Klamper eller Spoler forsynede, Stolpe, hvor ved samme Forsigtighed anvendes; dog ber det iagttages, at der ikke holdes paa Trinene, men stedse om Stolpen.

Alle ovennævnte Øvelser ere lette paa en Træstige, men vanskeligere paa enkelte eller dobbelte Nebstiger, især paa de

enkelte, hvis de ere smække eller bevægelige. De samme Nebstiger iagttages paa Nebstiger, som paa Træstiger; paa den dobbelte Nebstige bor Hænderne fatte det midterste Reb, hvis de tvende Siderne ere langt fra hinanden.

§. 57.

I Forbindelse med de i foregaaende § anførte Øvelser, kunne følgende finde Sted paa en straat staande Stige.

Den ovenomtalte Stige, eller hvis en anden mindre dertil kan haves, sættes og fastbindes mod Klavremaskinen, eller mod hvilket som helst dertil bequemt Sted.

Paa denne øves følgende:

- 1) at gaae op og ned paa sædvanlig Maade;
- 2) at gaae op og ned med Ryggen mod Stigen;
- 3) at gaae op paa sædvanlig Maade, men kun ved Hjælp af een Haand;
- 4) ligeledes at gaae nogle Trin op uden Hjælp af Hænderne; naar Eleven saaledes er kommen op, dreier han sig ved Hjælp af Hænderne, og gaaer ned med Ryggen imod Stigen.
- 5) Tvende gaae forbi hinanden, ved Hjælp af Hænderne, paa forskellige Maader.
- 6) At gaae op og ned paa den bageste Side af Stigen m. m.

Læreren stiller sig ved Stigen, understøtter, leder og sikrer Cleverne, og lader Ingen gaae højere, end han sieblikkeligen kan komme ham til Hjælp.

Paa denne Maade blive disse Øvelser i flere Henseender saavel nyttige som underholdende for Cleverne.

Wel forberedede i alt Foregaaende, lære Cleverne snart følgende, tildeels vanskeligere, Klavreeøvelser, paa de lodret staende Redskaber.

§. 58.

At klavre op ad et hængende Knudetoug.

Herved sættes Fodderne ved Siden af hinanden paa den underste Knude saaledes, at Touget holdes mellem de indervste Sider af Fodderne. Med Hænderne gribes saa høit som muligt op om Touget, derpaa hæves Legemet op i boiede Arme, idet begge Fodderne trækkes paa eengang med boiede Kne op fra den ene til den anden Knude. Ved at klavre ned igjen, aabnes Benene lidt fra hinanden, og begge Benene strelles og slottes atter paa eengang ned fra den ene til den anden Knude, paa samme Maade, som naar man klavrer op.

§. 59.

At klavre op ad frit hængende glatte Touge og af lodret staende Stænger.

Fodderne omfatte Touget eller Stangen saaledes, som det ved Forovelsen §. 48 er omtalt; Hænder og Arme bruges som ved den foregaaende Øvelse. Maar Hænderne, den ene efter den anden, med strakte Arme, have grebet op om Touget, da hæves Legemet op i boiede Arme, og Benene trækkes, med sterkt boiede Kne, paa eengang saa høit op som muligt, og omfatte Touget eller Stangen, derpaa trykkes sterkt med Fodderne, idet Knæne trækkes og Hænderne atter grieve op, o. s. fr.

Ved at klavre ned, maa man ikke lade Hænderne glide, men vekselvis grieve med den ene under den anden; Rebet eller Stangen maa aldeles ikke holdes mellem Laarene, eller berore Underlivet, men ikun mellem Been og Fodder. Der bør saaledes klavres ned i en næsten siddende Stilling.

Til Forandring lader man af og til Hænder og Been slottes ved Nedklavren paa samme Maade som ved Op-klavren.

Ved at klavre op ad flere Stænger, Master, tykke Træer, o. s. v. er Fremgangsmaaden som ved smekke Stænger; men

da de ere for fore til at kunne omfattes med Hænderne, saa maae de omfavnes og omslynges med Hænder, Arme, Laar og Fodder paa den i §. 48 beskrevne Maade.

§. 60.

At klavre op ad frit hængende Touge og lodret staende Stænger, ved Hjælp af Hænderne alene.

Denne henhører til de vanskeligste Klavreoveler, og kan bedst foretages, naar Eleverne have opnaaet megen Færdighed i de foregaaende Dele af Klavren.

Øvelsen bestaaer blot deri, at man klavrer op uden Hjælp af Fodder og Been. Hænderne slettes herved deels saaledes, at den ene folger efter den anden uden at sættes oven over hinanden, og deels saaledes, at den ene Haand gribet oven over den anden.

Den første Maade er den letteste, men bør ikun tillades i Begyndelsen; senere maa Øvelsen stedse foretages ved afvælende at grieve med den ene Haand oven over den anden. Legemet bør holdes roligt, Been og Fodder samlede og strakte, og Arme sterkt boiede.

§. 61.

Naar Klavreredskabet er indrettet saaledes, at tvende Stænger og tvende Touge ere anbragte ved Siden af hinanden, da kunne Eleverne tillige øves i at klavre op ad begge Stænger, eller begge Touge, paa eengang. Herved gribes med een Haand i hvert Reb, eller hver Stang, eller og fattes det ene Reb (Stang) med Hænderne, og det andet med Fodderne, og klavres da i første Tilfælde op, blot ved Hjælp af Hænderne og i boiede Arme, og i sidste Tilfælde paa sædvanlig Maade, med Hænder og Been.

Vanskeligere er det at klavre op ved forenet Hjælp af Hænder og Been ad 2de Stænger paa eengang, især naar disse

ere noget tykke, eller staae langt fra hinanden. Herved gribes med een Haand om hver Stang, og eet Been sattes mod hver Stang saaledes, at Knæet, Skinnebenet og Wristen trykke mod samme. Nu sattes afværlende heire Haand og venstre Been, og venstre Haand og heire Been stedse højere op; Armene holdes sterkt beiede, og Benene trykke betydeligt imod Stængerne. Der klavres ned igjen ad den ene af Stængerne paa sædvanlig Maade.

§. 62.

At skifte Nedskab er

er en ikke vanskelig, men nyttig og nødvendig Klavreevelse; den bestaaer i, at svinge sig sikert og rigtigt fra et Klavrered-skab til et andet, hvorved blot almindeligen bor iagttages, at naar man er klavret op ad eet Nedskab, og vil svinge sig over i et andet, man da, hvis det skal skee til venstre Side, først maa grieve med den venstre Haand i Nedskabet, derpaa kaste begge Fodderne derover, og nu tage fat med den hoire Haand. Vil man derimod svinge sig over i et Nedskab til hoire Side, da finder det Modsatte Sted. Armene maae herved holdes sterkt beiede.

§. 63.

At indvikle sig i at frithængende Toug uden Hjælp af Hænder.

Skjønt denne Øvelse ikun sjelduere er anvendelig, er den dog som Legemsovelse gavnlig, og fortjener at læres.

Man klavrer paa sædvanlig Maade nogle faa Alen fra Torden opad et frit hængende Toug uden Knuder; Touget bor ei være for fort eller stift; nu hænger man med beiede Arme i Hænderne, imedens Touget, ved Hjælp af det ene Been, vikles først indrendig, derpaa udvendig om det andet Been, og holdes fast ved et Tryk af den modsatte Fod. Ved dette Tryk kan

man uden videre Hjælp af Hænderne blive hængende en temmelig rum Tid, og saaledes hængende dreie Legemet til een af Siderne. Under denne Dreining kommer Touget, der fer berorte Brystet, nu til at berøre een af Siderne og den bageste Deel af Skulderen. I denne Stilling kan man frit bevæge Hænderne til et eller andet Brug.

Denne Indvikling kan og finde Sted saaledes, at man, hængende i Hænderne, med den ene Fod vikler Touget nogle Gange omkring den anden Fod, og, ved at trykke med den modsatte Fod mod Rebet, hviler staaende i Rebet.

Fremdeles kan den foretages saaledes, at man, hængende i den ene Haand, lefter den nederste Ende af Touget op, lægger denne Ende ved Siden af den overste Deel af Touget, og ved et Tryk med begge Hænderne mod det nu dobbelte Toug hviler staaende med een eller begge Fodder i den herved frembragte Løkke.

§. 64.

At klavre oven paa Tværbjælken, er ligeledes en Øvelse, der, foretagen med Forsigtighed, er nyttig og anvendelig; Stillingen er, som naar man sidder til Hest. Bevægelserne skee, saavel frem som tilbage, ved at støtte paa begge Hænder, idet Legemet bevæges frem eller tilbage.

Eleverne bor stedse være forsynede med Hjælpeseler, og bor det noie paasees, at de bruge Hænder, Arme og Been rigtigt, idet de sidde op paa Bjælken.

§. 65.

Eleverne bor, naar Leilighed dertil gives, øves i at klavre op i Draer, deels fordi de, sig selv overladte, ofte forsøge denne Øvelse, og letteligen kunne komme til Skade, naar de ikke ere vante dertil, deels og fordi denne Øvelse ofte kan være anvendelig.

Herved maa iagttages:

At man ikke lader dem klavre op i Treer uden Lov,
fordi de ikke her saa let kunne kjende de torre Grene.

At Fodderne sættes saa nær som muligt ved Stammen og
paa de største Grene.

At man fortrinligst stoler paa Hænderne, og mindst paa
Fodderne.

§. 66.

Regler ved Klavren.

- 1) Naar Klavreredskabet er thyndt, som Stang eller Toug, maae Hænderne udrette det Meste; er det derimod saa fort, at det ikke kan omfattes med Hænderne, saasom Master, eller tykke Treer, da favnes det tillige med Armene, og Hænderne lægges fladt paa samme. Forere Master og Treer omfavnes 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 Wrist, Skinnebeen og Kne mod samme. Et Toug holdes imellem Hæl og Wrist saaledes, som det i §. 48 findes anført.
- 2) Er Masten eller Treæt særdeles fort, da omsluttes de med et Been paa hver Side, hvorved Benene enten lægges tilbage, eller og strekkes frem og omkring.
- 3) Under Klavren bor Hænderne verelviis grieve oven over hinanden, og ikke den ene slottes efter den anden saaledes, at den ene stedse holdes overst. Hænderne bor stedse grieve saa heit op som muligt, og Fodderne etter trækkes saameget muligt op imod Hænderne; dette kaldes: "at gjor e lange Tag." Ved at klavre ned ad et Toug eller en Stang, er det især vigtigt, at Hænderne ikke glide, men verelviis grieve under hinanden, hvilket kaldes: "at palme sig ned."

4) Der bor i det Hele stoles mest paa Hænder og Arme, og mindre paa Fodder og Been.

5) Ved Klavrevølserne finder intet førstilt Commando Sted; men naar Cleverne ere opstillede i den sædvanlige Orden, træde de ud enkelte, eller flere paa eengang, for at foretage Øvelserne.

6) Den strængeste Forsigtighed, forenet med stadig Agtsomhed paa Clevernes forskjellige Fremskridt, ere hoist nødvendige Betingelser ved Underviisningen i Klavren, uden hvilken disse saa saare nyttige Øvelser letteligen kunne blive farlige, hvorimod de, ledede med Forsigtighed, ere uden al Fare.

Ottende Capitel.

§. 67.

Gymnastiske Lege og blandede Øvelser.

Herved forstaes deels saadanne gymnastiske Lege, som kunne bidrage til Legemets Udvikling, og deels saadanne Øvelser, der vel ikke bestemt kunne henføres til een af de tilforn anførte forskjellige Hovedøvelser, men dog bidrage særdeles til at behændiggjøre, udvikle og styrke Legemet.

De kunne tillige tjene som behagelige og underholdende Afsverlinger ved Ungdommens Underviisning i Legemsevelser, hvilket er en vigtig Sag ved denne Underviisning, og bidrager særdeles ei blot til at vedligeholde, men tillige til endmere at vække Ungdommens Lyst og Anstrengelse. Flere af disse kunne endog anses som Dpmuntringer efter vel anvendt Flid m. m.

A) Lege.

- 1) Tage sat.
- 2) Hogen efter Duen.
- 3) Selskabspringet (Springe But.)
- 4) Vende Melle (flaae Hjul.)

5) Almindeligt Boltspil.

6) Langbolt.

7) Hjederbolt.

Disse af Ungdommen saa almindeligen yndede Lege ere altfor bekjendte, til at behove nogen videre Forklaring.

B) Øvelser.

§. 68.

Øvelser med Haandvægte.

Disse styrke Arm-, Skulder- og Bryst-Musklerne, og forøge Ledenes Styrke.

Da Haandvægtene ere af forskellig Tyngde, saa er det en Selvfolge, at den Svagere, og overhoved Begynderen, gives de lettere, og den Stærkere og mere Øvede de tungere Vægte.

Efter Elevernes mindre eller større Antal skeer Opstillingen til Øvelsen i een eller to Rækker, med 4 Skridts Afstand imellem Rækkerne og hver Elev, hvorhos Haandvægtene, for denne Opstilling, maae være henlagte paa Orden i den Orden, hvori Cleverne komme til at staae.

"Fat Haandvægtene!"

Hver Elev fatter de foran sig staaende twende Haandvægte, hvilke holdes om Grebet i en horizontal Stilling; Armene ere frit udstrakte ned til Siderne, og Overkroppen heldes lige og opreist.

"Til Haandvægtsøvelserne — Ret!"

Den venstre Fod sættes omtrent $\frac{1}{2}$ ALEN ud til Siden.

Naar Øvelsen skal ophøre, commanderes:

"Holdt!"

Cleverne trække den venstre Fod til den hoire.

"Fat Haandvægtene!"

Hver Elev sætter sine Haandvægte foran sig paa Orden.

Hvad Hurtigheden og Bedholdenheden angaaer, med hvilken Bevegelserne skulle udføres, da kan herom ingen fast Beslutning gives, og bliver det en Selvfolge, at disse i Begyndelsen kun maae skee langsomt og i en kortere Tid, og efterhaanden hurtigere og mere vedholdende, alt estersom Elevernes Kraft ved Øvelsen tiltager.

1) "Med den hoire Haand — sving Vægten!"

Den hoire Haand dreier Vægten saaledes, at Fingerspidlene komme til at vende fremad.

"Get!"

Med den hoire udstrakte Arm beskrives en Krebs til Siden, hvorved Vægten fra sin oprindelige Stilling først svinges i en Bue fremad. Under Svingningen maa Kroppen holdes rolig.

2) "Med den venstre Haand — sving Vægten! — Get!"

Denne Bevægelse udføres efter samme Regler som den Foregaaende.

3) "Med begge Hænder — sving Vægten! — Get!"

Denne Bevægelse udføres med begge Hænder paa en gang, overensstemmende med de i det Foregaaende givne Regler for Svinget med hjer Haand især.

4) "Med den hoire Haand — Krydssving!"

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

"Get!"

Vægten svinges i en Krebs nedad og til Venstre, og naar Armen, som under Svinget maa forblive udstrakt, igjen kommer i sin Stilling foran Ansigtet, saa beskrives en Krebs nedad og til Hoire, derpaa atter til Venstre, o. s. fr. saaledes, at Krebs

sene til hver Side beskrives skiftevis, hvorved kun i Begyndelsen maa ske et lidet Ophold ved Overgangen fra den ene Kreds til den anden; men senere udføres Kredse i en uafbrudt Bevægelse.

5) "Med den venstre Haand — Krydssving!"

Bægten flettes med den venstre Haand, og bringes foran Ansigtet saaledes, som nyligt er forklaret for Krydssvinget med den høire Haand. Paa Ordet:

"Get!"

bliver Alt, hvad under den foregaaende Svelse med den høire Haand er anført, fuldført i modsat Orden saaledes, at Kredsen først beskrives til den høire, dernæst til den venstre Side o. s. fr.

6) "Haandsving!"

Bægtene samles i en lodret Stilling, og med boiede Arme, foran Brystet, Haandledet boies saameget indad, at Knoerne berore hinanden, Albuerne holdes omrent een Haandsbred fra Kroppen.

"Get!"

Armenes stedes kraftfuldt ud til begge Sider, hvorved Bægtene holdes lodrette i Hænderne og Neglene vende fremad; herpaa bringes igjen Hænderne frem foran Brystet, saaledes som forhen, o. s. fr.

7) "Armsving! — Get!"

Fra den oprindelige Stilling, hvori Bægtene holdes, føres disse med udstrakte Arme ud til Siderne, hvorved Hænderne dreies saaledes, at Neglene vende bagud; fra denne Stilling svinges Bægtene, med boiede Arme, i en Halvkreds nedad imod Midten af Legemet saaledes, at de ydre Kugler ere vendte imod hinanden; herfra stedes de, idet Armenes arter strækkes raast ud i den førstnævnte Stilling, til Siden, o. s. fr.

8) "Stod fremad!"

Bægterne bringes frem foran Brystet i omrent $\frac{1}{2}$ Gods Afstand fra hinanden, Hænderne ere drejede saaledes, at Fin-

gerspidsene vende imod hverandre; Albuerne holdes tæt til Kroppen og Forarmene lodrette.

"Get!"

Begge Bægtene stedes ligefrem, hvorved Hænderne under Stodet dreies saaledes, at Neglene vende opad; derpaa vendes Bægtene saaledes, at Neglene komme nedad, hvornæst de i en Halvkreds nedad trækkes tilbage i den foregaaende Stilling foran Brystet, o. s. fr.

9) "Haanddreining — Get!"

Med Haandledene dreies Bægtene saaledes, at disse beskrive en Halvkreds frem og tilbage. Under denne vedvarende Dreining af Bægtene, løftes begge udstrakte Arme lidt efter lidt, indtil de staae lodrette i veiret. Nu commanderer Læreren:

"Den venstre Haand ned!"

Haanden bevæger sig langsomt ned.

"Skift!"

Den venstre Haand løftes, og den høire synker.

"Den høire Haand op!"

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

"Begge Hænder ned!"

Begge Hænder bevæge sig samtidigt, lidt efter lidt ned, indtil Armenes arter hænge udstrakte ved Siderne.

10) "Stod til Siden — Get!"

Den høire Haands Bægt stedes med udstrakt Arm ud til Siden, i Heide med Skulderen, hvorved Fingerspidsene vende opad; den venstre Haands Bægt bringes, med tilbageboiet Arm, ved et kort Stod nær Ryggen, straat op imod den høire Skulder; dernæst føres den bag Ryggen frem forbi Siden henimod Brystet, og Bægten stedes nu ud til den venstre Side paa samme Maade, som det forhen med den høire Haands Bægt er skeet; samtidigt hermed trækkes den høire Haand ind til Kroppen, og denne bringes, som nylig den venstre Haands

Bægt, ved et kort Sted bag Ryggen, straat op imod den venstre Skulder, o. s. fr.

11) "Udstød — Get!"

Med Armene udstødes Bægtene eenstidigt, straat nedad til Siderne, horizontalt, straat opad og lodret opad; fra sidstnævnte Stilling stødes Bægtene forbi begge Sider straat tilbage mod Jorden. Som ved de foregaaende Øvelser maae Bægtene, efter hvert Stød, trækkes ind til Kroppen, og derfra igjen udstødes. De 4 Bevægelser ende saaledes, at Fingrene vende mod hinanden; ved de øvrige Bevægelser vendes Hænderne saaledes, at Fingrene deels vende opad, deels nedad.

12) "Sving tilbage!"

Den heire Fod sættes 2 Fod fremad, og Kropvens Tyngde hviler noget forover; begge Arme strækkes fremad foran Brystet, og Bægtene berore hinanden i en lodret Stilling.

"Get!"

Armene føres, det meste muligt, horizontalt til Siden, Brystet maa herved komme vel frem og Skuldrene vel tilbage; fra denne Stilling samles Bægtene atter, med udstrakte Arme, foran Brystet, o. s. fr.

13) "Arm proven — Get!"

Armene strækkes ud til begge Sider, og Bægtene holdes lodrette. I denne Stilling forbliver Eleven, saalange hans Kræfter tillade ham det. Den, som, af Træthed, under Øvelsen har ladet Hænderne synke, kan igjen uden videre Commando udstrække dem, naar han atter føler Kraft hertil.

14) "Sving til Siden og bagud — Get!"

Idet Overkroppen dreies vel om i Hofterne til den venstre Side, bringes Bægtene, med udstrakte Arme, i Heide med Skuldrene ud til den venstre Side, og Kroppen hviler mest paa den venstre Fod; fra denne Stilling svinges Bægtene i samme Heide, med udstrakte Arme, til den heire Side og vel bagud, hvorved Kroppen kommer til at hvile mest paa den heire Fod,

og dreies vel om i Hofterne til den heire Side; fra denne Stilling svinges Bægtene paa lignende Maade til den venstre Side, og vel bagud, o. s. fr. Det bor paasees, at Fedderne, under Bevægelsen, staae rolige.

§. 69.

S t y l t e g a n g .

Denne Øvelse bidrager meget til at befordre Legemets Li- gevægt og Behendighed.

Man tager en Stykte i hver Haand, støtter sig i Begyndelsen mod en Bæg, Muur, et Træ m. m., sætter en Stykte ved hver Side mod Jorden saaledes, at Trinene (Klamperne) vende indad, samt træder op paa og holder Stylerne saaledes, at de øverste Enden ere bagved og rage ud over Skuldrene; med Hænderne omfatter man Stylerne ved Hofteledets Heide, og trykker dem noget til Hofterne, for at Benene og Stylerne stedse kunne være i samme Retning. Efterat man saaledes, støttende sig mod en eller anden fast Gjenstand, har vant sig til at stige op paa Stylerne, gjentages det samme uden denne Understøtelse.

Under Gangen maa Stylen ved ethvert Skridt trækkes noget op til Foden, ligesom og Skridtene i Begyndelsen maae være korte og temmeligt hurtige, for bedre at understøtte Legemet, naar Vigevægten er nær ved at tabes. Benene maae ikke skride ud til Siderne, men stedse ligefrem, og Hænderne omfatte Stylerne tilgavns, for at forhindre sammes Omdrei- ning.

Naar man har opnaaet nogen Sikkerhed i at gaae lige- frem, kan man og øve sig i at gaae til Siderne, samt i at løbe; i begge Tilfælde sættes den ene Stykte først til Siden eller ligeud, og derpaa den anden i samme Afstand og Retning bag efter, men ikke forbi, den første. At løbe paa Styler,

ved, som sædvanligt, at sætte den ene Fod forbi den anden, er ikke tilraadeligt.

Med større Øvelse kan man og venne sig til at hoppe paa een Stylte, idet man under Gangen tager den anden Stylte op, og enten holder den i Haanden, eller lagger den paa Skulderen, og saaledes hopper frem, tilbage, eller til Siderne paa den ene Stylte, der da trækkes vel op til Foden.

At brydes, at gaae op og ned ad Trapper, eller at foretage Spring og andre farlige Øvelser paa Stylter, bor aldeles ikke tillades; hvorimod den Øvelse, fra Jorden at springe op paa Stylterne, og at springe ned af dem, er nyttig, og bor især den sidste flittigt øves, for at man i mædende Tilfælde sikkert og hurtigt kan komme af og fra Stylterne. At man bor begynde med Stylter, hvis Trin staae nær ved Jorden, og først ved tiltagende Sikkerhed og Fardighed bruge Stylter, hvis Trin ere heit fra Jorden, er en Selvfølge.

§. 70.

Behændigheds-Øvelser.

Beninger og Bendinger.

a) Høfteboining til Høire.

Overkroppen boies i Høfterne langsomt, og, saameget som muligt, til den høire Side; den høire Arm hænger utvugent nedad, den venstre Arm følger Bevægelsen, og strækkes til Venstre og opad, indtil den staaer lodret iveauret med den indre Deel af Haanden, vendt imod Hovedet, hvorved Fingerne ere sluttede. Knæene maae under Bevægelsen forblive strakte, og Fodderne dreies vel udad, uden derved at løfte Hælene fra Jorden, hvor paa Kroppen efter hæves langsomt op i den rettede Stilling.

b) Høfteboining til Venstre
udfores modsat, paa lignende Maade som den til den høire Side.

c) Høfteboining til Høire med oploftet Fod.

Medens Boiningen seer til den forestrevne Side, hvorved den høire Haand søger at berøre Jorden, og den venstre Arm paa den forestrevne Maade strækkes opad, strækkes det venstre Been i horizontal Retning ud til Siden saaledes, at hele Legemets Tyngde hviler paa det høire Been. Legemet bringes igjen langsomt i den opreiste Stilling.

d) Høfteboining til Venstre med oploftet Fod udfores paa lignende Maade til den modsatte Side.

e) Fremadboining med Overkroppen.

Begge Arme strækkes lodrette iveauret, hvorved den indre Deel af Hænderne vender fremad; samtidigt hermed lægges Overkroppen noget tilbage, og boies dernæst langsomt frem og nedad; denne Bevægelse folges af Armene, som strækkes ned mod Jorden, og med Fingerspidsene søger at berøre Fedderne; nu hæves Overkroppen langsomt op i den første Stilling o. s. fr., indtil der bydes:

„Holdt!“

Under Bevægelsen maae Knæene forblive strakte, og Fodderne faste til Jorden.

f) Bendinger med Overkroppen.

Med Dreining i Høfterne vendes Overkroppen saameget som muligt bagud til Høire, Fedderne maae herved blive faste i deres Stilling, og Overkroppens Holdning ikke tabes; derpaa vendes Overkroppen atten til den modsatte Side, o. s. fr., indtil der commanderes:

„Holdt!“

g) Staaende paa eet Been at strække det andet frem, derpaa at sætte sig ned og efter reise sig op fra Jorden, først ved, dernæst uden, Hjælp af Hænderne.

h) Liggende paa Ryggen, med Armene overkors, at reise sig op uden Hjælp af Hænder og Arme.

i) Staaende med Ryggen mod Ræggen, og med Hælene ikun faa Sommer fra samme, at optage en foran Fedderne liggende Gjenstand, f. Ex. Hue, Handske, Steen, Mont m. v., uden at boie Knæene.

k) Staaende paa een God at bringe den anden Gods Spidse op til Brystet, Skuldrene, m. v.

l) Holdende en kort Kvist, Kjep, Handske m. v. med Fingerspidse, at springe over samme med eet eller begge Benene, saavel frem som tilbage. Vanfeligere bliver denne Øvelse, naar man springer over Hænderne alene, idet disse holdes blot med Fingerspidse mod hinanden; hverken Hænderne, eller den Gjenstand, der holdes, maae under Springet berores med Fedderne.

m) Skulderøvelse.

Man søger at bringe Albuerne mod hinanden, deels foran Brystet, deels bag Ryggen, som og at bringe deels de yderste, deels de inderste, Blader af Hænderne mod hinanden, idet Armene strækkes straat ned og tilbage, og dreies; eller og lader man Armene hænge lodrette med strakte Hænder, nu løftes de fremad igjen op, og saameget tilbage som muligt, derpaa synke de etter ned og løftes bagud og opad, og dette fortsættes deels med begge Arme paa eengang, deels afværlende med een Arm saaledes, at den ene Arm bevæges op, medens den anden bevæges ned, o. s. fr.

n) At snoe sig under sin egen Arm.

Hertil bruges en Stok af een Alens Længde og passende Tykkelse, der fattes med een Haand og strakt Arm ved dens ene Ende, idet dens anden Ende sættes paa Jorden, og nu søger

man at snoe sig under den strakte Arm, uden at give slip paa Stokken.

o) At snoe sig under en Stang.

Hertil kan een af Springestengerne afbenyttes. Den sattes med begge Hænder, og sættes med dens spidse Ende fast mod Jorden, helst ved en Væg, for ei at glide ud. Stottende sig paa denne, lader man Hænderne læmpeligt glide ned, indtil den underste Haand er omrent en halv Allen fra Jorden. Er den venstre Haand nederst, da maa først Hovedet og derpaa Overkroppen snoe sig under den venstre Arm, og modsat, hvis den hoire Haand er nederst; derpaa reiser man sig op paa den anden Side.

p) Opspring med halv og heel Dreining.

Man springer lige i veiret, og dreier sig i Springet saaledes omkring, at man, idet Springet endes, kommer til at staae med Ryggen mod den Side, til hvilken, for Opspringet, Ansigtet var vendt. Vanfeligere bliver denne Bevægelse, naar Legemet under Opspringet dreies saameget, at man, idet Springet endes, kommer til at staae saaledes, som da Springet begyndte.

q) Rebsvinget (Schippen)

øves deels staaende, deels i Lob.

Et tyndt Reb fattes med Hænderne i hver af dets Ender saaledes, at dets midterste Deel hænger ned til Jorden i en Bue. Ved at træde med begge Fodder midt paa Rebet, og holde begge dets Enders ved Hosteledene, har man det rette Maal paa Buens Længde. S det Rebet hænger for, bag, eller ved Siden af Fodderne i en Bue, swings det enten forfra bagtil, eller bagfra fortil over Hovedet og ned til Jorden igjen; idet Snoren nærmer sig Jorden, springes op, enten med samlede Fodder, eller afværlende med een God, saa heit, at Snoren

Kan svinges under Fedderne og strax op og over Hovedet igjen o. s. fr. Med større Øvelse læres det snart at svinge Rebet 2-3 Gange omkring under Omsvinget; at krydse Rebet under Omsvinget, m. m.

Maar dette er evet til nogen Farlighed paa Stedet, eves det tillige idet der lobes, hvorved Rebet holdes og svinges paa samme Maade, som naar Øvelsen foretages staaende.

r) Kredsspring.

Paa den ene Ende af et 6-8 ALEN langt og $\frac{1}{2}$ Tomme tykt Reb, bindes en Lærreds- eller Skindpose, fyldt med Jord og sterk tilbunden. Dets modsatte Ende holdes af Læreren, der, idet han dreier sig, svinger Rebet og Posen i en Kreds langs med, men lidet højere end, Jorden, dog uden at Posen rører samme. Maar Posen er sat i en jvn og stadig Bevægelse, springe Cleverne — der før Springningen ere opstillede udenfor den Kreds, som Posen under Springningen beskriver — efter givet Tegn ind i Kredsen, og springe nu staaende eller løbende over, hvergang Posen nærmer sig dem.

Banskeligere bliver denne Øvelse, naar enten Rebet svinges i en højere Afstand fra Jorden, eller og med større Hurtighed. Den, der falder, berores af Rebet, eller ikke springer over samme, træder ud. Saasnart Rebet, især under hurtig Svingning, hilfer eller snoer sig om de Springendes Been, maa Læreren strax slippe Enden.

s) Spring i Rebet.

Hertil bruges det samme Reb som til Kredsspringet. Det sættes i Bevægelse af Læreren og een af de største Clever, der staae i 5-6 Skridts Afstand fra hinanden. Læreren tager sat paa den ene, Eleven paa den anden Ende af Rebet, og holde det i en Bue saaledes, at dets underste Deel næsten berorer Jorden. Begge sætte nu Rebet i Bevægelse, ved at dreie Hænderne i smaa Kredse.

Cleverne maae under denne Bevægelse løbe under, eller over, Rebet hen til den modsatte Side, løbe ind under Rebet, blive staaende der, hoppe over det ved hvert Omsving, og efter løbe bort, uden at berores af Rebet, m. m. Det kommer ikkun an paa, at iagttagte det rette Sieblit til at løbe ind under og fra Rebet, og dette læres ved nogen Øvelse letteligt.

Rebet maa under Springningen ikke røre Jorden, og Læreren maa i Begyndelsen, naar det gjøres nødvendigt, ved større eller mindre, snart hurtigere eller langsommere, Svingninger lempe sig efter Cleverne.

Saavel Rebsvinget som Kredsspringet og Springet i Rebet ber ikke alene udføres med Opmærksomhed, men tillige med en smuk og god Legemsholdning.

§. 71.

Kast = Øvelser.

Disse bidrage især til at styrke Hænderne, Arme og Skuldrene, saavelsom Bryst-Musklerne. De kunne sædvanlig ikke finde Sted paa Øvelsespladsen, men maae foretages paa fri Mark, eller paa Steder, hvor de ikke kunne foranledige Skade.

Disse Øvelser dele sig i flere forskellige Grene, og kunne foretages ved Hjælp af forskellige Midler, men indskrænkes her ikkun til Kast med Stene, og Kast med Stænger eller Stokke.

A) Steenkastning

udføres deels ved Svingkast, deels ved Loftekast.

Til de første vælges Stene af 4-8 Puds Vægt, og til de sidste Stene af 2-4 ja endog flere Punds Vægt, i begge Tilfælde helst nogenlunde runde og glatte; Steinugler som og noget runde Træklodse kunne ogsaa afsmyktes hertil.

a) Svingkast.

Bed dette flettes Stenen, efter dens Størrelse, mellem 2, 3, eller alle Fingre. Haand og Arm strækkes først ligefrem for Ansigtet hen mod Maalset, derpaa svinges Haanden meget hurtigt tilbage, og strax igjen med den yderste Hurtighed op og fremad mod Maalset, idet Fingrene i samme Dieblik aabnes.

Gjores Kastet med den høire Haand, da maa den venstre Fod være foran, og den høire et kort Skridt tilbage og tværs for denne; fra denne Stilling springer den Kastende almindeligen et hurtigt Skridt frem, først med høire og derpaa med venstre Fod, idet Kastet udføres. Skeer Kastet med den venstre Haand, da sættes og bevæges Fodderne paa modsat Maade.

Det er ikke aldeles nødvendigt, at Fodderne under Kastet udføre de angivne Bevægelser; de kunne og holdes rolige, eller bevæges paa anden Maade; man gjør almindeligen rettest i, at overlade dette til den Kastende; dog maa den angivne Stilling af Fedderne, idet Kastet begynder, iagttages.

Svingkastet udføres enten ved vandrette Kast, hvorved Stenen kastes frem i en næsten lige Linie; dette bruges fortrinligt, naar der kastes i en kort Afstand og efter en bestemt Gjenstand; eller og ved Buekast, hvilket anvendes mest, hvor der kastes i en noget betydelig Længde.

b) Loftekast.

Herved holdes Stenen i den fulde Haand, og kastes paa samme Maade som en Kugle under Keglespillet, enten lige ud, eller i en Bue. Feddernes Stilling er herved som ved Svingkastet. Den Haand, hvormed Kastet skeer, bringes med strakt Arm først ligefrem omrent i Hoide med Ansigtet, svinges derfra hurtigt nedad, tilbage og strax med muligste Hurtighed frem, idet Stenen tillige farer ud af Haanden. Der trædes, idet Kastet skeer, almindeligen frem med den bageste Fod, dog er dette ikke aldeles nødvendigt.

B) Stang = (Spyd =) Kastning.

Hertil bruges hvilkensomhelst passende Stang, hvis Tynde og Længde ber rette sig efter den Kastendes Krefter.

Større Stanger omfattes almindeligen med fuld Haand, i Midten, saaledes at de holdes i Ligevægt. Tyndere Stanger derimod flettes med de 2-3 forreste Fingre, og hvile paa de andre Fingre, der holdes under samme. Feddernes Stilling er som ved Steenkastet, eller og trædes blot noget ud til Siden med Foden.

Haanden og Stangen løftes i en vandret Stilling i Hoide med, og tæt til Hovedet. Fra denne Stilling trækkes Stangen i en lige Linie tilbage, og kastes derpaa hurtigt og kraftfuldt frem, idet Haanden aabnes.

Bed denne Kastemaade anvendes helst de vandrette Kast.

Til Forandring foretages denne Øvelse og med Gjerdestage, Pøle, Bognkjeppe, eller lignende Redskaber, der dog ikke bor være længere, end $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ Alen; de omfattes ved de tyndeste Enden med fuld Haand, og kastes enten ved Loftekast eller Svingkast i forskellige Retninger.

Før at gjøre Kasteøvelserne mere hensigtsvarende og underholdende for Ungdommen, lader man dem kaste omkrap i Heiden og Længden, eller efter et bestemt Maal, f. Ex. en i Jorden nedsat Pøl, paa hvilken der legges en Steen, som strax falder, naar Pølen berores af et af Kasteredskaberne, eller nogle til en vis Hoide opstabilede Stene, eller og en stærk Træstive.

Forsigtighed byder, at den Kastende maa stilles saaledes, at et forulykket Kast ikke kan blive farligt for de Omkringstaende; det er godt og vigtigt, at øve alle Kastemaader afverkende med begge Hænder.

At stryge Steen (at stryge Sink) er en Øvelse, der baade er morende for Ungdommen og styrkende for Armene. Hertil vælges smaa, flade, skarpe Stene, der kastes (stryges) saameget muligt langs med Vandets Overflade, hvorvid de østere synke

og have sig, alt efter den Styrke og Færdighed, med hvilken de ere kastede.

§. 72.

Styrke - Øvelser.

a) Armprove.

En holder sin Arm stift udstrakt til Siden med knyttet Haand, og en Anden søger deels at boie den udstrakte Arm, deels ataabne den knyttede Haand, dog uden voldsomt Ryk, Tryk eller Slag; begge Arme oves ligemeget.

b) Rygprove.

Eleverne opstilles i een eller flere Rækker efter Stedets Beskaffenhed, i omtrent 3 Aens Afstand fra hinanden.

Paa Lærerens Commando:

"Stræk frem!"

boie de Knæene, sætte Hænderne paa Jorden og sløtte samme saa langt frem, at Armmene næsten strækkes ud. Legemet maa herved fra Hovedet til Hælene danne en næsten lige Linie; folgeligt maae Ryggen, Hostledene, Knæ- og Fodledene aldeles strækkes, og Fodspidsene hvile paa Jorden.

I denne Stilling forblive Eleverne staende, enten omkapp, eller i en vis fastsat Tid. Hvis Læreren commanderer:

"Stræk — tilbage!"

da strække de, støttende paa Hænderne, Benene saa langt bagud, at de komme til at staae i den myligt anførte Stilling.

Fra denne Stilling beskrive de paa Lærerens Commando:

"Træk til Høje (Venstre)!"

ved at sløtte Hænderne til heire (eller venstre) Side, en Kreds, hvis Middelpunkt Fodderne ere. Man kan ligeledes lade Hænderne blive staende, og sløtte Fodderne i en Kreds. Kredsen

beskrives enten visse Gange, eller saaledes Enhver føler Lust og Kraft til at udholde denne Anstrengelse.

Denne Øvelse er angribende, men ved gradvist Behandling fardeles styrkende, især for Ryggen og Hofterne.

Den kan og foretages saaledes, at Ansigtet vender opad, idet Legemet støtter paa de tilbagestrakte Arme.

En hertil hørende Øvelse er denne: En lægger sig paa Ryggen paa Jorden, og strækker hele Legemet vel ud; en Anden søger, ved at lægge en Haand under hver af den Liggendes Skuldre, eller og begge Hænder under hans Hoved, at løfte ham op; den, der løftes, holder sine Fodder roligt paa samme Sted, og holder sit Legeme aldeles strakt.

End vanskeligere blive ovenanførte Øvelser, naar man tager en rund Træbrikke, af Storrelse som en lidt Tallerken, i hver Haand, saaledes, at dens Kant hviler paa Jorden, medens Armmene strækkes frem; naar disse ere udstrakte, boier man Hovedet ned, og optager med Munden en euer anden Gjenstand, f. Ex. Handskue, Pind, Mont, der er henlagt paa Jorden.

Alle ovenanførte Rygprover ere meget styrkende for Armmene, Skuldrene og Ryggen.

c) At trække.

Hertil bruges eet af Klavrerebene. Eleverne inddeltes stundom af Læreren, stundom ved selv at vælge, i tvende lige store og lige sterke Partier. De stille sig op, den Enne bag den Anden, langs med et paa Jorden udstrakt Toug, saaledes, at hvert parti har den halve Deel af Touget, og at et lige stort Antal staar paa hver Side af samme.

Når Læreren teller: "Get!" løftes de alle Touget op; ved "Do!" sætter de sig i Stilling saaledes, at det ene Been staar med næsten strakt Knæ foran det andet, og at Siden vender frem; Touget holdes endnu løst; men ved "Tre!" trække de alle paa eengang; det Parti, som trækker det andet med sig,

eller over et bestemt Mærke, har vundet. Ved "Holdt!" maa Øvelsen strax ophøre.

Joruden at Læreren bor, saameget muligt, afvæie det ene Parties Kræfter mod det andet, bor han tillige see paa Stedets Beskaffenhed, da Skraaheder og Ujernheder have megen Indflydelse; ikke Flere bor trække paa eengang, end Rebets Længde bequemt tillader, da de ellers let træde hverandre paa Fodderne, og ere til Hinder for hverandre. Overkroppen maa under Trækningen ikke lægges formeget bagover, men hellere holdes næsten lige.

til Forandring lader man af og til ikkun tvende Elever enten staaende, eller og siddende, trække med hinanden, enten i en Stang eller og i Trækkeredstabet; i første Tilfælde sætte de Trækende sig ned paa Jordens, ligeoverfor, og med Fodderne imod, hinanden; enhver fatter nu eet af Haandtagene, og søger siddende at trække den Unden op, eller over til sig; da herved Ingen kan skyde Skylden paa den Unden, saaledes som det er Tilfældet, naar Flere trække paa hvert Parti, saa gør nu Enhver sig saameget mere Umage.

Trækkesvælserne, der ere ligesaa underholdende for Ungdommen, som styrkende for alle Legemets Dele, fortjene særlig at anbefales, og de førstnævnte give Læreren derhos Lejlighed til at sætte flere, ja endog alle Elever — naar Rebets Længde og Pladsens Størrelse tillade det — paa eengang i Bevægelse.

d) At løfte.

Hertil bruges Loftestænger, paa hvis Indsnit Vægten hænges først nærmest Haandgrebet, og Edder efter anden længere fra samme; i Begyndelsen foretages denne Øvelse med een Loftestang, der ofverlende løftes deels med den høire, deels med den venstre Haand, og derefter foretages den stedse med een Loftestang i hver Haand, for at kunne øve begge Arme paa eengang.

Den Loftende tager, med frit og fremstaende Bryst, en Loftestang i hver Haand, løfter dem, med til Siden udstrakte Arme, op i Heide med Skuldrene, og bliver enten staaende i en vis bestemt Tid i denne Stilling, eller og lader Armmene igjen synke saa dybt, at Endene af Loftestængerne berore Jordens, løfter dem derpaa atter o. s. fr. Armmene maae, under Loftningen, være fuldkomment udstrakte.

e) At bære.

Hertil bruges Seildugs Poser, fyldte med Jord, Steen, m. v. af større og mindre Vægt, og forsynede med Stropper. Disse maae ikke bæres paa Skuldrene eller Ryggen, men i Hænderne, enten med nedhængende, strakte eller boede Arme, eller og med til Siden udstrakte Arme; hvilket, naar Vægten er noget betydelig, er langt vanskeligere.

Eleverne maae foretage denne Øvelse deels staaende, deels ved at gaae flere Gange frem og tilbage paa Øvelsespladsen, alt efter Vægtens Tyngde og de Bærendes Kræfter, og iagttages iovrigt herved saameget muligt de for Gangen givne Regler.

Niende Capitel.

§. 73.

Badning og Svømning.

Badning øves ei blot for at rense og styrke Hudnen og hele Legemet, men tillige fordi den er et nødvendigt Forberedelsesmiddel til Svømning.

Den Badende bor derfor sege at gjøre sig fortrolig med Vandet, og holdes til ofte at dykke Hovedet og hele Legemet under samme; han maa uafbrudt bevæge sig i Vandet, og opholde sig der i det mindste 5 - 10 Minuter, eller ialmindelighed

saalenge, indtil Legemet begynder at sole den første Rystelse af Kulden.

Med Begyndere foretages Badeovelerne ikun paa varme eller milde Sommerdage; ved mere Øvelse kan ethvert sundt og rasft Menneske, uden Fare for sin Hælbred, taale at bade sig paa en koldere Dag, som og i længere end den nyligt anførte Tid; dog bor hverken Bade- eller Svomme-Øvelser finde Sted, naar Lusten og Vandet ikke ere 12 Grader varme.

Enhver Tid paa Dagen, undtagen de første Timer efter Middagsmaaltidet, er stikket til disse Øvelser, men Morgen- og Aftentiden er den fortrinligste.

Eleverne bor gaae langsomt til Badestedet, og opholde sig der i 15 - 20 Minuter, ja vel endog længere, indtil de ere aldeles afskølede; under dette Ophold afskøde de sig lidt efter lidt, dog beholde de Linned paa indtil de skulle i Vandet.

Til end større Forsigtighed holder Læreren hver Elev paa Panden, Brystet og under Armene, forend han tillader ham at gaae i Vandet, for at forviise sig om, at han er fuldkomment afskølet.

Saaasnart Eleverne ere komne i Vandet, bor de strax væde Hovedet og Brystet, og, naar Vandets Dybde tillader det tillige dykke Hovedet og hele Legemet under, samt lægge sig ned og bevæge sig i alle Retninger. Det bor og paasees, at de vadste sig tilgavns, og det maa ei tillades Nogen at gaae ud af Vandet, forinden hans Legeme er aldeles reent.

Det bor ei tillades Flere at bade sig paa eengang, end at Læreren let kan oversee Antallet, og hurtigen hjelpe, hvis det maatte behoves. Endvidere bor, hvor flere Elever samlede deelte i Øvelsen, de Storre og Paalideligere under Bagningen ordnes i Kreds udenom de Mindre, for at hine kunne have et vaagent Øje med disse.

Enhver, maa, naar han kommer ud af Vandet, sieblifkeli- gen flæde sig paa, og sætte sig i Bevægelse.

Endsfjendt det er en antagen Sundhedsregel, at Legemet efter Badet strax afterres, og, om muligt, gnides med et uldent Klæde, har dog mangeaarig Erfaring lært, at det ingenlunde skader et sundt Barn eller ungt Menneske, om denne Regel ikke folges, hvorimod hurtig Paaklædning og passende Bevægelse strax efter Badet ere hoist nødvendige.

Undskylder Eleven sig med en eller anden Upasselighed, og Læreren er overbeviist om, at det ikke er Kjælenstab eller Frygt, da lader han ham for den Gang være fri for at deeltage, fordi det i twivsommelige Tilfælde er bedre at fritage, end at node; men en Saadan bor alligevel blive tilstede indtil Øvelserne ere endte, og hjelpe de Øvrige med Aftorring, Gnidning og Paaklædning.

Ligesom den Kjælne og Frygtsomme, der ikke ter væde sit Hoved og Bryst, eller dykke, bor, efter Lærerens nærmere Bestemmelse, vedes, overstenkes og dykkes af andre Elever, saaledes maa det ingenlunde tillades nogen Elev, uden Lærerens udtrykkelige Tilladelse, at dykke en Anden imod hans Bilie; thi Dykning, især hyppig Dykning, bor foretages med Forsigtighed, da enkelte Constitutioner ved gjentagne Dykninger kunne faae Opkastning og Drepine, eller føle andre ubehagelige Fornemmelser. Saaledes kan det undertiden skee, at Vandet efter Dykningen forbliver i Drejhulhederne. Dette Vand bortslæffes, naar man giver et rasft Ryk med Hovedet og Armene nedad til den heire Side, dersom Vandet har samlet sig i det heire Dre, og omvendt, dersom det er Tilfældet med det venstre.

Naar Eleverne, ved gjentagne Badeoveler, ere blevne forstroelige med og driftige i Vandet, da skeer Overgangen til Svomning.

§. 74.

Førberedende Øvelser i den hængende Svømme-
sele (Førberedelses-Sele).

Disse bor nødvendigen læres paa Land, forinden Undervis-
ningen begynder i Vandet.

I Mangel af en Førberedelses sele, bruges en Bænk, et
Bord, en Forhøjning paa Jorden, kort: hvilket som helst Hjel-
pemiddel og Sted, hvor Bevægelerne frit kunne udføres
med Arme og Been; dog maa det ved sidstnævnte Hjelphemidler
paasees, at Lerlingen ikke lægges paa et Sted, eller i en Stil-
ling, hvorved Brystet og Underlivet lidet.

a) Svømmebevægelser og Tilbagebevægelser.

Bed Svømmebevægelser forstaaes de Strog, Tryk, eller
Stød, der udføres i forskellige Retninger med Arme og Been
imod Vandet, for at holde sig op eller hjelpe sig frem paa
eller under sammes Overflade; jo bredere de Flader ere, der
anvendes imod Vandet, og jo kraftigere disse virke imod sam-
me, desto kraftigere og hurtigere understøttes og bringes Legem-
met frem.

De Svømmebevægelser, der udføres med Overlegemet, kal-
des sædvanligens Strog eller Tryk, og de, der udføres med Un-
derlegemet, almindeligen Stød, tildeels og Tryk.

Bed Tilbagebevægelser forstaaes derimod de Bevægelser,
ved hvilke man, efter udfort Strog, Tryk eller Stød, etter brin-
ger Arme og Been tilbage i den Stilling, hvorfra Svømmebe-
vægelserne paany skulle udf. res.

Disse bor stedse ske med Rolighed, uden Kraftanwendung, og med de smalleste og mest skærerende Dele af Legemet, da
ellers den, ved de foregaaende Svømmebevægelser bevirkede,
Tremtrængen i Vandet vilde standses, idet mindste hindres.

Under alle Svømmebevægelser med Hænderne bor disse
være vel strakte og Fingrene sluttede.

b) Stilling for Bevægelerne til Bryst-
svømning.

Varereren lader Elevene lægge sig i ovennævnte Førber-
edelses sele saaledes, at Brystet hviler i den største, og Laarene i
de mindre Gjorder. Brystgjorden maa være anbragt lidet
høiere, end de tvende andre, for at Legemet kan komme til at
ligge i en noget straa Stilling; Hovedet og Halsen boies til-
bage; Armmene holdes boede og Overarmene til Legemet; Hæn-
derne ligge samlede og udstrakte tæt foran Brystet saaledes, at
Tommelfingrene vende op, og de midterste Fingre nedad; Hos-
teleddene ere lidet boede, Knaereddene derimod saa stært boede,
at Hælene ligge samlede tæt ved Sædet; Knaene holdes stært
udad, og Fedderne boies i Wristen saaledes, at Hodspidsene
vende udad.

c) Svømmebevægelser med Arme og Been.

Liggende i ovennævnte Stilling, gjor Eleven med den un-
derste Flade af begge Fedderne et saa stært Stod straa bag-
ud til Siderne, og lidet nedad, at Knaene strækkes aldeles.
Han strækker i det samme Armmene, med samlede Hænder, lige
frem lidet under Vandets Overflade, vender strax derpaa Hæn-
derne saaledes, at Tommelfingrene ligge lidet dybere, end de
mindste Fingre, og stryger, i denne Stilling, de strakte Arme
med et jevnt Tryk, i en Fjerdedeel Bue, ud til Siderne, i lige
Linie med Skuldrene. Under dette Strog med Armmene samles
de nyligt udstrakte Been med strakte Wriste, og bringes frem
igjen, ved at boie Knaene til Siden og samle Hælene,
hvorpaa Armmene, fra den til Siden udstrakte Stilling, igjen
boies, og Hænderne samles for Brystet, idet Tommelfingrene
derved fjære Vandet. Ved disse tvende sidste Bevægelser med
Arme og Been er nu Legemet etter bragt i den Stilling, fra
hvilken de første Svømmebevægelser begyndte.

Fingrene maae under Svommebevægelerne holdes udstrakte og sluttede, Haandledlene og Armene vel strakte under Strogene, og disse, naar der svømmes fremad paa Brystet, aldrig gjores længere til Siden, end at begge de udstrakte Arme dannen en lige Linie med Brystet og Skuldrene. Hænderne bør holdes saalænge samlede med strakte Arme foran Ansigtet, indtil Wirkningen af det sidst udførte Streg og Sted ophører; først da vendes de og stryges til Siderne. Benene bør strækkes stærkt ud til Siderne, idet Stodet stærk med Fedderne.

For lettere at bibringe Begynderen den Orden og Taft, med hvilken disse Bevægeler bør foretages, gør Læreren rettest i at lade dem udføres først med Benene alene, derpaa med Armene alene, og tilsidst med Arme og Been eensidigt, og at inddale Bevægelerne i 3 forskellige Tider (Tempo), hvilke tiltælles ham ved Ordene:

"Eet!" — "To!" — "Tre!" — saaledes:

1) Bevægelerne med Benene alene.

Bed "Eet!" gør Lærlingen, med de underste Flader af begge Fedderne, Stodet straat bagud; ved "To!" samles de nyligt udstrakte Been, og ved "Tre!" boies Knæene og bringes i Stillingen Litr. b.

2) Bevægelerne med Armene alene.

Bed "Eet!" strækkes Armene frem; ved "To!" gjores Streget til Siden, og ved "Tre!" samles Hænderne og bringes i Stillingen Litr. b.

3) Bevægelerne med Arme og Been.

Bed "Eet!" strækkes nu Armene frem og Benene til Siderne; ved "To!" stryges til Siden med Armene og samles Benene, og ved "Tre!" bringes Armene og Benene i Stillingen Litr. b.

Når disse Bevægeler skulle stee i 2 Tempo, da udføres ved "Eet!" Stodet med Benene og Fremstrækningen af Armene, hvorpaa strax Benene samles og Armene stryges til Si-

den; og ved "To!" bringes Been og Arme etter i første Stilling.

Ovennævnte, saavel som alle de ved de følgende Øvelser nødvendige, Svommebevægeler maae eves saalænge i Forberedelsesselen paa Land, indtil de færdigen kunne udføres; da er det Lidt, at lade dem foretages i Landet.

§. 75.

Hvorledes Svommelsen bør paaspændes og behandles under Nedspringet.

Hvor Bandet er dybt, maa Eleven under Svemningen være forsynet med et Belte eller en Sele om Livet, i hvilken der i en stærk Ring er anbragt et 20 ALEN langt Reb; med dette holder og veileder Læreren ham saalænge, indtil han har opnaaet saa megen Færdighed, at han, uden denne Hjælp, selv kan udføre Svommebevægelerne.

Denne Sele maa spændes om Underlivet, men ikke om Brystet, og ikke fastere, end at den flade Haand kan holdes imellem Selen og Legemet. Selens Stilling forandres iovrigt, alt eftersom den Svommende er tilbeigliig til at synke mere med Overlegemet, end med Underlegemet; i første Tilfælde flottes Selen mere op til Brystet, og i sidste dybere ned til Hofterne.

De første Gange viser Læreren Eleven, hvor og hvorledes Svommelsen anbringes, og efterseer siden stedse, om Sele er spændt og anbragt rigtigen.

Læreren stiller sig paa Lærlingens venstre Side, lægger derpaa Selerebets yderste Ende i den venstre flade Haand saaledes, at Knuden vender mod Legemet, og Tommelfingeren holdes ved Knuden; lægger Rebet med 8 - 10 Slag i den samme Haand, og holder det med den høire Haand 2 - 3 ALEN fra Ringen; idet nu Eleven springer ned, lader han Rebet glide i den høire

Haand, og slipper de fornødne Slag af Rebet i venstre, saalenge den hurtige Nedsynkning vedvarer; naar Vandets modvirkende Kraft standser den Synkende, da er det det rette Sieblik, lempeligen at trække Learlingen op til Land, hvilket bor skee ved at fatte Rebet med begge Haender, hvorpaa det efter samles i Slag i den venstre Haand. Rebet maa, saalenge Undervisningen vedvarer, holdes paa den nyligt beskrevne Maade, og aldrig ligge, eller steebe, paa Broen.

§. 76.

Udspring.

Foretages Øvelsen fra en Bro, Flaade, eller fra Steader, hvor Vandet har den nødvendige Dybde, bor det kun enkelte Gange i Begyndelsen tillades Eleverne at krybe ud, hvorimod de siden stedse bor springe ned, eller skytte sig ud i Vandet. Vandets Modstand er sterkere, jo større den Glade og den Hurtighed er, med hvilken Legemet beveger sig i og mod samme; man bor derfor ved Udspringet sege at undgaae, at ikke Legemets større Flader (Bryst og Ryg) først berore Vandet, hvilket stedse foraarsager betydelige Tryk, og især kan blive skadeligt, ja endog farligt, naar Nedspringet skeer fra nogen betydelig Heide.

Man bor derfor, ved at springe ned eller skytte sig ud, vende de smalleste Flader mod Vandet, folgeligt foretage Nedspringet saaledes, at enten Fedderne, eller Hovedet, først berore Vandet.

a) Udspringet paa Fedderne foretages som et sædvanligt Langde- eller Dybde-Spring.

Den Nedspringende steder af med den ene Fod, kaster den anden frem, og samler og strækker begge Benene under Springet, inden han med Fedderne naer Vandet. Arme og Hænder slutter strakte tæt til Kroppen, og Overkroppen holdes lige, i al Fald hellere lidet tilbage, end fremad. Endnu sikrere

er det, under Nedspringet at holde Arme og Been overkryds, da disse Legemsdele i denne Stilling lettere kunne holdes sammen, end ved den foregaaende; det er meget farligt, under Nedspringet at holde Armene og Benene fra hinanden.

Udføres Nedspringet paa ovenanførte Maade, da synker Legemet ned enten i en straa eller lodret Linie, alt efter den Retning, i hvilken Springet skeer og Legemet holdes. Denne er den letteste Maade at springe ned paa, og bor derfor først læres.

b) Udspring paa Hovedet.

Under dette Udspring holdes begge Hænder med strakte Arme foran Hovedet, for saaledes bedre at fåjere Vandet og formindse dets Tryk paa Hovedet. I det Springet skeer, læses Benene opad med strakte Kne, og Legemet synker ned i en lige eller straa Stilling i Vandet, hvilken sidste er den foredeleagtigste, og bevirkes især derved, at Hovedet under Nedspringet ikke beies for stort mod Brystet.

Skjendt denne Maade at springe ned paa er noget vanskeligere, end den foregaaende, læres den dog snart, og bor siden stedse afbenyttes ved alle Nedspring, hvor Dybden tillader det.

Med Begyndere bor Nedspringet ikke oves fra Standpunkter, der ere højt over Vandets Overflade, men helst fra saadanne, der næsten ere lige med, eller ubetydeligt høiere end, Vandet. Dette er især vigtigt ved Springet paa Hovedet.

Det bor noie paasees, at ikke nogen anden Deel af Legemet, end Fedderne eller Hovedet, paa ovenanførte Maade først berorer Vandet.

Efter Nedspringet trækkes Disciplen i Begyndelsen lempeligt op og til Land, og det tillades ham at holde sig nogle Sieblikke ved Svemmebroen eller Flaaden, for at give ham Pusteturum, under hvilket han kan fatte sig og forvinde det ubehagelige Indtryk, som Nedspringet næsten stedse foraarsager Begyn-

dere; men er han først saavidt, at han kan begynde selv at arbeide sig op, bor Hjælpen formindskes, og Disciplen vønnes til Tid efter anden selv at hjælpe sig op og til Flaaden.

§. 77.

Bryst-Svømning ved Hjælp af Arme og Been.

Denne er den naturligste og anvendeligste af alle Svømmemaader.

Eleven oves først i at udføre Bevægelerne med Benene alene, hvilket han allerede har lært paa Land, paa følgende Maade:

Han griber med begge Hænder, der holdes omrent i een Ulens Afstand fra hinanden, paa Kanten af Svømmeflaaden; han strækker Armene og hele Legemet ud saaledes, at det, ved Hjælp af den Understottelse, han tillige faaer af Læreren med Svømmekrogen, kommer til at flyde op mod Vandets Overflade, og i denne Stilling oves han i at gjøre Bevægelerne med Benene; naar dette er øvet noget, dreies Eleven saaledes, at hans Ryg vender mod Svømmebroen, og nu læres ham Bevægelerne med Armene, idet Læreren med Haanden holder i Rebet noget fra Ringen; derpaa lægges Svømmekrogen an paa Rebet, og Læreren fører Lærlingen roligt og i stram Sele nogle ALEN ud fra Flaaden, og lader ham efter der gjentage Bevægelerne førstilt med Arme og Been saalenge, indtil han udfører dem med Orden og Rolighed, hvorpaa han lærer at udføre Bevægelerne med Arme og Been samlede, paa den nyligt anførte Maade.

Disse sidste Bevægeler maae udføres, idet Læreren fører Lærlingen langs med Flaaden i stram Sele, saalenge, indtil han er kommen saavidt, at han selv kan holde sig op og hjælpe sig lidet frem, da bor Selen Tid efter anden holdes slappere.

Naar Læreren med Sindighed og Taalmodighed over Eleven paa denne Maade, vil han snart komme saavidt, at han, ved sin egen Hjælp, vil kunne holde sig oppe, og derfra, Tid

ester anden, begynde tillige at hjælpe sig frem; og naar han med Rolighed og Regelmæssighed udfører Bevægelerne, og har bragt det saavidt, at han sikkert kan svømme 150, helst 200, ALEN i Længden, og derhos nogenlunde kan flyde og svømme paa Ryggen i slap Sele, samt gjøre Wendingerne til høire og venstre Side, da asspændes Selen.

Derpaa oves han i at svømme langs med Svømmebroen, eller Svømmestedet, indtil han Tid efter anden bringer det saavidt, at han med Færdighed kan svømme en Strækning af 600 ALEN.

Da ikke enhver Elevs Constitution tillader, at han anstrenges betydeligt ved Længdesvømning, saa bor denne Længde anses tilstrækkelig, og vil for enhver fund Elev være uskadelig.

Da det er anstrengende for Læreren, at holde Begyndere i stram Sele, især naar deres Antal er betydeligt, og han desuden derved hindres fra at hjælpe dem med Hænderne, bor de største Lærlinger afværlende hjælpe Læreren.

§. 78.

At flyde.

Det var i ældre Tider en almindeligt antagen Mening, at alle menneskelige Legemer være tungere, end en lige Masse af Vand; i de nyere Tider have Flere derimod troet, at alle menneskelige Legemer ere lettere, endog uden Hensyn paa Climæ, Levemaade¹, Legemsbestaffenhed og andre Omstændigheder, der herved nødvendigt maae komme i Betragtning. Men sjældt Erfaring i det Hele bekræfter denne sidste Paastands Rigtsighed, have dog mange i denne Henseende anstillede Forseg nok som beviist, at der gives mange Undtagelser, ligesom et Legem flyder lettere i salt, end i ferskt Vand, og i første Tilfælde etter lettere, jo flere saltagtige Dele Vandet indeholder.

Men uagtet det er vist, at mange, ja endog de fleste, Mennesker ere lettere, end en lige Masse af Vand, og det derfor

kunde synes, som maatte det menneskelige Legeme ialmindelighed af sig selv være i stand til at flyde: saa vil dog dette ikke blive Elsfædet, eller være til Nutte, naar man ikke forstaaer at holde Legemet i en Stilling, i hvilken man kan aande frit; thi ikun meget faa Legemer have et saa heldigt Forhold til Bandet, at de, flydende i en oprejst Stilling, aldeles kunne holde Hovedet over sammes Overflade. Kunsten bor derfor komme Naturen til Hjælp, ved at lære os de Stillinger, i hvilke vi almindeligen kunne drage den meest mulige Fordeel af vore Legemers store Lethed.

Da det derfor maa være behageligt og vigtigt for Enhver, der vil lære at svemme, at lære at hjende sit Legems Forhold til Bandet, saa burde den Øvelse at flyde (uden nogen Kraftanvendelse at børes af Bandet), være iblandt de første Øvelser for Begyndere; men da Legemets Stilling under denne Øvelse almindeligen er øngstende og ubehagelig for Begynderne, saa gjer Læreren rettest i at udsætte samme, indtil Læringen ved større Øvelse er blevet mere fortrolig med Bandet.

Naar Eleven under Brystsvømningen er blevet mere fortrolig med og driftig i Bandet, og han stundom trænger til at hvile ud, da bor denne Hviletid benyttes til at øve ham i at flyde.

Bed Flyden spændes Selen saaledes paa Eleven, at Ringen er foran, og understøttes han derhos i Begyndelsen ved Hjælp af Svemmekrogen. Nu lægger han sig paa Ryggen, beier Hovedet saa stært tilbage, at Bagdelen lige til Dinen er under Bandet, og strækker Armene under sammes Overflade ud til Siderne saaledes, at de indre Flader af Haanden vende nedad; han beier Ryggen stært tilbage, hæver Underlivet op, og holder Benene fra hianden, Kneene lidet boiede og Fodderne nedad.

Er nu Elevens Legeme lettere, end Bandet, da vil han, naar alt Øvenstaaende iagttaages, flyde. Finder Læreren derimod, at Eleven, efter gjentagne neiagtige Forsøg,

ikke børes af Bandet, da fortsættes denne Øvelse ikke længere med ham.

§. 79.

Ryg = Svømning.

Bed denne Øvelse er Legemets Stilling den samme som ved Flyden, dog med den Forskjel, at Bagdelen af Hovedet ikke boies saa dybt i Bandet, og at Legemet holdes mere stift og udstrakt. Fra denne Stilling trækkes Benene, med stært udabvoide Kne, samlede Hæle og Fodderne udad, op mod Brystet. Nu stedes Fodderne kraftfuldt udad med strakte Kne og boiede Briste; idet samme stryges Armene ned mod Laarene saaledes, at den indre Flade af Hænderne vender mod samme, hvorpaa Benene roligt samles med strakte Kne og Briste.

Wirkningen af disse Stod og Strog maa roligt oppebries, forinden Arme og Been begynde Tilbagebevægelsen. Armene strækkes nu igjen langsomt ud til Siderne med strakte Hænder saaledes, at de mindste fingre derved skjære Bandet, og Benene trækkes etter op mod Brystet i den første Stilling o. s. fr. Armene maae ikke strækkes mere ud til Siden, end at de danne en lige Linie med Skuldrene og Brystet.

Naar Stodene og Strogene skee med forenet Kraft af Arme og Been, og paa eengang, vil Legemet derved ialmindelighed drives een til to Alen frem.

Til Lettelse ved Undervisningen oves disse Bevægelser i Begyndelsen paa ovenanførte Maade i trenede forskjellige Tempo saaledes, at Eleven ved "Et!" lerer at gjøre Stroget med Armene og give Stodet med Benene, ved "To!" at samle Benene med strakte Kne og Briste, idet Armene hvile ved Legemet, og ved "Tre!" at strække Armene til Siderne og trækk Benene op. Naar den første Bevægelse er udfort, skal Eleven ligge roligt, indtil det tillades ham at gjøre den anden, og liggeledes imellem denne og den tredie Bevægelse; overhoved

bor Opholdene imellem det 2de og 3de Tempo vedvare saa længe som muligt.

Læreren bor i Begyndelsen holde Eleven i stram Sele, indtil han sikkert og færdigt kan udføre Bevægelserne, da bor Læreren lidt efter lidt formindse denne Hjælp, og til sidst, naar Eleven kan svømme 30-40 ALEN, og derhos vende sig til Siderne, aftage Selen.

Naar Eleverne kunne svømme paa Ryggen ved Hjælp af Arme og Been, da læres dem at svømme paa Ryggen ved Hjælp af Benene alene, hvilken Svommemaade har den Fordeel, at Hænderne herved frit kunne bruges til at føre en eller anden Ting over Vandet, og desuden er anvendelig, naar der svømmes til Land med en Bjerget.

Under denne Svommemaade maae Hænder og Arme holdes rolige, og enten strakte ved Siden af Legemet, eller rettere overfryds paa Brystet; iovrigt er Fremgangsmaaden herved aldeles som ved Rygsøvning med Arme og Been.

Vil man, svømmende paa Ryggen, gaae over til Brystsøvning, da seer dette enten ved en Bending af Legemet, eller og ved at lade Benene synke og legge Overlegemet frem i den ved Brystsøvningen bestrevne Stilling, og vil man fra Brystsøvning atter gaae over til Rygsøvning, finde de modsatte Bevægelser Sted.

§. 80.

Bandtrædning.

Kan man først svømme færdigt paa Brystet og paa Ryggen, da læres Bandtrædning uden synnerlig Vanskelighed.

Denne Svommemaade udføres deels ved Hjælp af Armens og Benenes eenstidige Bevægelser, deels ved Hjælp af Benene alene. Den kan og udføres med Armene alene, men er saaledes mindre anvendelig.

a) Med Arme og Been.

Overlegemets Stilling er lodret; Armene holdes boede og noget fra Legemet, og Underarmene, tillsigemed Hænderne, ligge fremad i en næsten vinkelret Stilling.

Fra denne Stilling føres den hoire Haand 8-12 Tømmer til hoire Side; idet dens lille Finger stjører Vandet, vendes derpaa saaledes, at Tømmefingeren ligger noget højere, end den lille Finger, og stryges tilbage i den første Stilling; under dette Strog virker især Haandens indre Flade imod Vandet. Derefter føres den paa samme Maade igjen til Siden, og atter tilbage, o. s. fr.

Den venstre Haand foretager imidlertid de samme Bevægelser, med den forskel, at den udfører Stroget (Trykket), idet den hoire Haand bringes til Siden (stjører), og at den stjører, idet den hoire Haand udfører Trykket.

Overarmene holdes næsten rolige, men Underarmene og Hænderne maae bevæges med megen Lethed og Boielighed.

Fodderne bevæges ligesom Hænderne saaledes, at medens den hoire Fods udvendige Side stjører, trykker den venstre Fods underste Flade imod Vandet, og medens den venstre Fods udvendige Side stjører, trykker den hoire Fods underste Flade mod Samme, o. s. fr.

Laarenes holdes efter Lærlingens Størrelse i 12-24 Tømmers Afstand fra hinanden, og næsten rolige, medens Fodder og Been bevæges med muligste Lethed og Boielighed.

Trykkene udføres iovrigt ikke blot ved Hændernes indre og Foddernes underste Flader, men tillige ved Underarmenes og Laarenes indre, saavel som ved Benenes indre og bageste, Flader.

Under Bandtrædningsbevægelserne bringes og stryges Hænder og Fodder ikke i lige Linier til Siderne, men bestrike kredsformige, eller rettere aslangrunde, Bevægelser.

Bevægelserne udføres eenstidigt med de modsatte Hænder og Fodder saaledes, at den hoire Haand og venstre Fod

sfjære, medens den venstre Haand og hoire Fod udføre Trykket, og omvendt.

b) Med Benene alene

udføres denne Øvelse aldeles paa ovenanførte Maade, med den Forskjel, at Hænder og Arme herved holdes rolige, enten til Siden eller overkryds paa Brystet, at Bevægelserne udføres lidt hurtigere, og Trykkene med noget mere Kraft, eftersom nu disse alene skulle understøtte og holde Legemet op i Vandet.

Begge anførte Maader at træde Vandet paa ere særdeles nyttige og anvendelige, og bor øves til megen Færdighed.

Vandtrædning kan tillige udføres enten ved at trække begge Benene op, og træde eenstidigt ned med samme, eller og rigtigere ved afværlende at trække det ene Been op, idet der trædes ned med det andet, og omvendt; dog ere begge disse Maader mindre anvendelige.

§. 81.

Dykning og Svømning under Vandet.

Eleven maa, forinden han dykker, trække Veiret saa sterk som muligt til sig, derpaa hurtigen stikke Hovedet under Vandet, haeve Underlegemet op, og saaledes, med Hovedet nedad og Benene opad, arbeide sig ned, idet han strækker Arme og Hænder fra Hovedet op mod Vandets Overflade, og giver et sterk Stod med begge Fodderne paa eengang mod Vandet. Har han dykket tilbunds, da vender han sig, og giver et kraftfuldt Stod med Fodderne mod Bunden, hvis den er fast; er den derimod mudret eller los, eller hvis han vil gaae op for end han har naæt Bunden, da vender han sig saaledes, at Hovedet kommer opad, og bruger derpaa Armene og Benene paa samme Maade, som da han gik ned, med den Forskjel, at Bevægelserne, som for stede opad mod Vandets Overflade, nu gjøres nedad mod Bunden.

Man kan og bruge Vandtrædningsbevægelserne for at komme op, men hvad enten disse, eller de sædvanlige, Ryg-

svømningsbevægelsær bruges, ber de udføres roligt og ikke overilet.

Den Lust, der for Dykningen er indaandet, maa under Dykningen lidt efter lidt udaandes, ved Tid efter anden ataabne Læberne lidet.

Man bor vænnes til at hente en eller anden, først lettere, derpaa tungere, Gjenstand op fra Bunden; hertil bruges i Forstningen Seildugspose, der fyldes med Smæstene, lyse Stene, eller andre let synlige og dertil bekvemme Gjenstande.

Denne Øvelse foretages, om muligt, først paa et Sted hvor Vandet ikun er 4-6 Fod dybt og klart; derpaa Tid efter anden i en Dybde af 8-10 Fods Vand.

Fremgangsmaaden ved at svømme under Vandet er ligesom ved at svømme paa sammes Overflade, dog med den Forskjel, at Eleven maa føge ved Svømmebevægelserne at holde sig under Vandet, eftersom dette løfter Legemet opad; dette skeer ved at dreie Haanden saaledes, at Tommelfingrene vende aldeles nedad, og Svømmebevægelserne maae derfor ikke nu, som før, skee nedad, men hellere noget opad mod Vandets Overflade.

Dinene bor, ved al Dykning eller Svømning under Vandet, holdesaabne, og Svømmebevægelserne udføres i det Hele overensstemmende med de givne Regler.

Disse tvende sidste Svømmemaader bor især behandles forsigtigen, og Eleven ikun lidt efter lidt bringes til mere Færdighed i samme.

Dykning og Svømning under Vandet bor i Begyndelsen ikke foretages hvor Bunden er mudret, eller i Nærheden af Flaader, Broer, Pæle, Kartoyer eller andre deslige Gjenstande, da Eleverne deels kunne stode sig paa disse Ting, og deels ere udsatte for stor Fare, hvis de drives af Strommen, eller paa anden Maade komme under Flaaderne eller Broerne, eftersom man her ikke stedse, i modende Tilfælde, siesblitkeligen kan komme dem til Hjælp.

Hvis Nødvendighed fordrer, at der skal dykkes i Værs-
heden af saadanne Gjenstande, da er det yderst vigtigt, at den
Dykkende forsynes med et Hjælpereb, eller med en Sele om
Livet.

§. 82.

Hurtig-Svømning.

Denne Øvelse er under flere Omstændigheder nyttig, og
ved Forulykkedes Redning meget nødvendig, da det er af yder-
ste Vigtighed, saa hurtigt som muligt, at komme den Forulyk-
kede til Hjælp.

Tremgangsmaaden er som ved den almadelige Brystsvom-
ning, men Svømme-Bevægelserne udføres hurtigere, kraftful-
dere og saaledes, at een af Skuldrene sættes noget frem, for
desbedre at kunne gjennemskjære Vandet.

Øvelsen foretages enten omkaps af flere, efter Lærerens
Bink, paa eengang og i een Række opstillede Elever, eller og,
hvori Svømmestedet ei tillader dette, efter Tiden eller Uhret,
saaledes, at den, der i den korteste Tid naer Maalset, er den
Vindende.

Maalset for Hurtig-Svømning bor ikke være over 30=40 Alen, da denne Svømmemaade er meget angribende.

§. 83.

At svømme med Klæder.

Denne Øvelse bor ingenlunde forbigaaes, deels fordi man,
ved uventet at styre i Vandet, stedse har Klæder paa, deels
og fordi man, ved at redde Forulykkede, eiheller forinden kan
eller bor give sig Tid til først at afklæde sig.

Det Vanskelige ved denne Øvelse ligger ikke i Klædernes
Tyngde, som ikke kan komme i Betragtning, men deri, at de
gjennemblodte Klæder sluttet sig end tættere til og om Lemmer-
ne, og derved hindre disse frie Bevægelsær.

Bed enkelte Forsøg opnaaes snart den heri nødvendige
Færdighed, overhoved behover den flinke Svømmer ikke
egentlig at lære denne Øvelse, thi han kan den almadeligen
ved det første Forsøg; men han bor blot nogle faa Gange
forsøge den, for at lære at kjende de dermed forbundne Van-
skeligheder. Gi heller bor Læreren, ved det første Forsøg,
lade ham være ifort alle Klædningsstykker, men først lade ham
foretage denne Øvelse med Linned paa, og et Par lange Lær-
reds Beenklæder, derpaa tillige med Vest og Troie, hvilket bor
ansees tilstrækkeligt.

§. 84.

Enhver nogenlunde rast, og i de foranførte Øvelser rigtigt
veiledet, Elev vil nu sikkert have bragt det saavidt, at han vil
kunne redde sit eget Liv; men han bor og, i modende ulykkelige
Tilfælde, kunne yde sine Medmennesker Hjælp. Dette vil han
ikke, eller idetmindste ikun saare vanskeligt, kunne udføre ved
den almadelige Brystsvømning alene; ja han vil endog, ved et
saadant Forsøg, muligen kunne udsettes for egen Livsfare, naar
han ikke tillige har lært at bjerje Svømmende at redde For-
ulykkede).

Da nu Bjergebewægelserne ere sammensatte af de tilforn
nævnte Rygsvønnings- og Vandtrædnings-Bewægelsær, saa er
det nødvendigt, at han forud tilfulde er øvet i disse, ligesom og
i Hurtigsømning og Dykning, eftersom han ikke ved Forulyk-
kedes Redning kan vente indtil Vandet hæver dem op, thi dette
vilde som oftest være forbildigt; men han bor være i stand til,
ligesaavel at kunne sege den Forulykkede under Vandets Over-
flade, som at bringe en Saadan op og frem paa samme.

§. 85.

At bjerje.

Førinden der begyndes med den egentlige Bjerghning, leres
de dertil forberedende:

Bjerges bevægelser.

Disse ere, som tilforn bemærket, sammensatte af Rygsommings- og Vandtrædnings-Bevægelerne; de udføres baglands ved Hjælp af een Haand og begge Benene.

Legemets Stilling er herved temmelig stræ, og nærmer sig mere Stillingen ved Vandtrædningen, end den ved Rygsommningen. Bevægelerne, saavel med Haanden som med Benene, udføres aldeles som ved Vandtrædning, dog bringes derved tillige Legemet fra Stedet. Det bor især paasees, at Fodderne bevæges afværlende, og ikke samtidigt. Den ene Haand og Arm lægges over Brystet, idet Svommebevægelerne foretages med den anden. Begge Arme maae oves ligemeget.

Paa denne Maade oves Eleven i at svomme frem og tilbage, og i at vende sig flere Gange og i forskellige Retninger.

Derfra seer Øvelsen til:

Den egentlige Bjergning.

Bed denne Øvelse iagttages, at den Bjergende ikke nærmer sig den, der skal bjerges, forfra, da han i saa Fald vilde være utsat for, at den Forulykkede i sin Angest og ofte bevidstløse Tilstand kunde griben ham om Armene, Benene eller paa andre Legemsdele, hvorved han ikke alene vilde hindres fra at kunne hjælpe den Forulykkede, men endog selv kunde utsættes for Fare, især hvis han ikke ved større Kraft kunde bortvistte den Andens Hænder.

Den Bjergende maa derfor nærme sig den, der skal bjerges, helst bagfra, eller dog saaledes, at han kan griben ham om Armene, eller om Livet under Armene. Idet han holder ham saaledes, maa han lade ham hvile i een af sine Arme og imellem sine Been, medens han, ved Hjælp af de ovennævnte Bjergebevægeler, bringer ham til Land.

Denne Øvelse foretages først ved Hjælp af en, med Hos eller Halm udstoppet, Lørreds-Figur (Straafæk), som ved Poser med Stene, eller deslige Ting, der hænges om Figurens Under-

deel, eller anbringes i den, Sid efter anden kan gjores tungere. Paa denne vises og læres Begynderen det Ovenanførte, og da denne Figur eller Straafæk, forinden den betynges med Vægt, formedelst sin betydelige Væthed endog tjener til at hjælpe Begynderen, saa vil han saaledes snart lære Fremgangsmåaden. En dertil passende Træklods, eller og et Knippe af Siv, sammenbundet omtrent i samme Form saa ovennævnte Figur, kan erstatte Mangelen af Straafækken.

Derefter bor Forsøgene gjores med at bjerge dem iblandt Eleverne, der kunne svemme; disse paalægges det at forholde sig roligt, medens den Bjergende gør Forsøget. Til større Sikkerhed gives saavel den Bjergende, som den, der skal bjerges, hver et Hjælpereb om Livet. Denne Øvelse foretages først uden Klæder, derefter med Klæder, og til sidst saaledes, at det paalægges den, der skal bjerges, at gjøre Modstand.

§. 86.

Fordiden be ved hver Øvelse særligt anførte Regler, ere følgende af stor Vigtighed, og bor neiagtigen folges ved alle Vade- og Svommeøvelser.

1) Nogle iblandt de ældste og paalideligste Elever maae bruges til Hjælp. Disse bor forsynes med Hjælpstænger, for, hvis Nogen bliver træt, strax at kunne yde den fornødne Hjælp ved at række ham Stangen.

Desuden maae een eller flere af de dygtigste Svommere bruges som Tagttagere. De ere ikun iforte Linned og Been-Klæder, og ere derhos forsynede med et Hjælpereb om Livet.

Disses Pligt er det, noie at iagttagde de Svommende, og, hvis de ovennævnte Hjælpere ikke i medende Tilfælde kunne komme dem til Hjælp med Stængerne, da strax at styrte sig ud, for at understøtte og bringe dem til Land.

De bor være forsynede med Hjælpereb, for, i mislige Tilfælde, at kunne trækkes i Land tilligemed den, de hjælpe.

2) Læreren bor, dersom han selv kan svømme, stedse være forsynet med et Hjælpereb om Livet, for, i yderste tilfælde, selv at kunne hjælpe de Paagjældende.

Hjælperebet bindes med dets ene Ende om Livet, og Resten af samme lægges i smaa ordentlige Slag, hvilke stikkes ind under den om Livet bundne Ende saaledes, at Nebet i paakommende Tilfælde eieblifikken og uden nogen Vanskelighed kan trækkes ud, og leveres den første den bedste iblandt de i Nærheden staaende, for at han, om det gjores fornodent, kan trække saavel den Hjælpende, som den, der hjælpes, i Land.

Ovenanførte twende Forsigtighedsregler ere af yderste Vigtighed, og bor strængt overholdes, især hvor Svømmeøvelserne foretages i dybt Vand.

3) Har Læreren et saa stort Antal Elever, at han ikke kan dele sin Opmærksomhed imellem dem, som ere i Vandet, og dem, som paa Land vente indtil deres Øvelse skal begynde, da maa han have en Assistent, eller bruge een eller flere af de paalideligste Elever til Hjælp ved Tilfælde paa Land, og hvor Vandet strax ved Landet er dybt, bor det ei tillades nogen Elev at nærme sig Vandet, uden med Lærerens Tilladelse.

4) Det bor ingensinde tillades, end ikke de færdigste Svømmere, at svømme længere ud, end at Læreren, eller ovennævnte Tagtagere og Hjælpere, hurtigen kunne komme dem til Hjælp, hvis det maatte behoves. Det er der oriktigst, hvor det lader sig gjøre, stedse at lade Eleverne svømme frem og tilbage langs med eller omkring Svømmedlaaden, Broen, eller det Sted, hvor Øvelserne foretages.

5) Da Uforsigtighed og Mangel paa Orden kan drage farlige Folger efter sig, saa bor alle Vedkommende anvende den meest mulige Forsigtighed, og drages til Ansvar, hvis der indtræffer Ulykker, der ere en Folge af Mangel paa streng Orden og Karvaagenhed ved Undervisningen.

§. 87.

Bed den under Svømning anførte Fremgangsmaade er det forudsat, at Vandet paa det Sted, hvor Svømmeundervisningen foretages, er saa dybt, at Eleverne kunne springe, eller styrte sig ud, og at Læreren kan staae paa en Bro, Flaade, eller andet ophojet Sted og undervise.

Hvis dette ikke er Tilfældet, og man maa foretage Øvelsen i grundt Vand, da bor Læreren, eller i al Fald en Assistent, selv vade ud med Begynderne, for at veilede dem overensstemmende med de givne Regler saalenge, indtil de have fattet, og, uden Lærerens personlige Bistand, nogenlunde kunne udføre de første og vigtigste Bevægelser, og maa Læreren, i saa Fald, i det Hele forandre og indrette Undervisningen overensstemmende med de locale og øvrige Omstændigheder, der finde Sted.

Endskjoldt det er onskeligt, og altid vil være til stort Gavn, at Læreren selv har nojen Færdighed i Svømning, eller idetmindste kan taale at vade ud i grundt Vand for at veilede Begynderne, saa er dette dog ingenlunde aldeles nedvendigt; men hoist nedvendigt er det, at den Lærer, der ikke selv besidder den fornødne praktiske Færdighed, paa det Noieste folger den Fremgangsmaade, og, fremfor Alt, de Forsigtighedsregler, der bor taggetages.

En saadan Lærer maa tillige iblandt de flinkste og ældste Disciple udsege nogle, der have de fortrinligste Anlæg til Svømning. Disse maa han, ved end omhyggeligere Øvelse, først i Forberedelsesselen, og derpaa i Vandet, sege snarest muligt at forstørre saamegen Færdighed, at de ei alene kunne være Læreren til Hjælp ved de øvrige Elevers Undervisning, men tillige kunne bruges som Tagtagere.

Har en saadan Lærer Valget imellem et dybt og grundt Øvelssted, da bor han vælge det Sidste, indtil han har danset sig nogle paalidelige Hjælpere og Tagtagere.

I vore Tider, da Svomning er saa almindelig, vil der neppe nogetsteds findes Mangel paa Enkelte, der med Sikkerhed kunne assistere Læreren saalønge, indtil nogle af Eleverne have gjort saadanne Fremstridt, at denne Hjælp ei længere behøves.

Tiende Capitel.

Exerceren.

A. Bevægelserne.

Boruden at passende militære Øvelser med Foie kunne anfees som en hensigtsret og vigtig Green af Underviisningen i Legemsovelser, have de, med Hensyn til, at Disciplene i de lærde Skoler i sin Tid blive Medlemmer af Hs. Majestæt Kongens Livcorps, tillige den Fordeel, at Disciplene derved forberedes til langt lettere og hurtigere at udføre, hvad der skal læres i Exerceerstolen.

Bor at vedligeholde og fremme Disciplenes Vyst til denne Øvelse, maa Læreren ved Underviisningen slappe dem passende Afverkling, og ikke trække dem ved at opholde sig forlænge med at øve een og samme Ting. De bor fra Begyndelsen af undervises Gen for Gen, og medens Læreren saaledes beskjæftiger sig med een Enkelt, maa han tilholde de Andre, hver for sig, at øve sig i det, som alerede er gjennemgaaet.

§. 88.

Stilling og Anstand.

Discipelen bor lære at holde og føre sit Legeme i en lige og rank Stilling. Hælene maa han holde tæt til og lige

ved hinanden; Fodspidsene maae dreies saaledes udad, at Goderne danne en ret Vinkel, Knæene maae strækkes og Laarene slutte. Skuldrene holdes lige, d. e. den ene ikke længere frem eller højere op, end den anden. Den bedste Stilling frembringes ved at trække Skuldrene tilbage, noget nedefter, saa at Brystet kommer mere frem, end Underlivet. Armene maae hænge tæt ved og lige nedad Kroppen, saa at Albuerne ikke krummes, eller staae ud, og Hænderne skulle derved bringes saameget tilbage, at den slade Haand ligger ved Laaret. Hovedet maa holdes vel opreist, dog ikke bagover, og saa frit og utvungent, at Disciplen, uden at dreie Skuldrene, kan vende det til Høire og Venstre.

I saadan Stilling maa Eleven efterhaanden kunne staae uden mindste Evang; og for at varne ham hertil, og øve ham i, selv at føle om han har sin rette Stilling, maa man i Forstningen af og til lade ham hæve sig paa Hodbaldene uden at bringe Hælene fra hinanden, og derefter lade ham sætte Hælene ganske sagte til Torden igjen.

I Almindelighed sees til Høire. For i denne Henseende at tilveicbridge Eensformighed, bor det læres hver Elev at dreie Hovedet saameget til denne Side, at hans venstre Øje kommer i Linie med Midten af Brystet. Skal der sees til Venstre, da commandereres:

"See til — Venstre!"

hvorpaa Hovedet dreies saameget til Venstre, som det før var drejet til Høire. Skal der derefter igjen sees til Høire, da comandereres:

"See til — Høire!"

og Hovedet dreies derpaa til Høire.

Den her foreskrevne Stilling skal Discipelen ved denne Underviisning stedse vedligeholde, hvor det ei anderledes fastsættes.

Dette maa fra Begyndelsen af indpræntes ham, ligesom og, at han altid iagttager den største Stilhed og Opmærksomhed under Exercisen, ikke rører noget Ledemod, uden naar

Commandoen kræver det, og at han, især efter hver udfort Bevægelse, staaer ganzke stille. Kun naar han taber Get eller Andet, er det ham ikke alene tilladt, selv at tage det op, men det paalægges ham endog at gjøre dette paa den hurtigste og behændigste Maade.

§. 89.

Retning.

For at kunne lære Disciplene Retningen, maa man stille flere sammen i een Række, eller i eet Geled, ved Siden af hverandre.

Stilles flere Geleder bag hverandre, da kaldes det forreste Geled det første, det derefter det andet, o. s. fr.

Aftstanden imellem disse Geleder skal stedse, naar ei anderledes bestemmes, være saaledes, at der bliver to Fod imellem hvert Geled.

Naar Disciplene saaledes skulle opstilles uden Gevær, saa commandereres:

"Træd — an!"

hvorpaa Enhver med Hurtighed og Raskhed stiller sig paa den ham anviste Plads i Geledet, Arm ved Arm, seende til Høire. Derefter commandereres:

"Ret!"

paa hvilken Commando Eleverne med muligste Hurtighed sætte sig i den foreskrevne Stilling, og saaledes, at Enhver Skuldre og Bryst ere i lige Linie med Sidemandens, hvilket vil blive tilfældet i det hele Geled, naar Enhver, uden at dreie Hovedet mere til Høire, end sædvanligt, kan skimte den tredie fra ham staaende Sidemands Bryst.

For at vedligeholde Retningen, maa det ogsaa gøres ham til Regel, bestandigen at blive Arm ved Arm ved den Sidemand, til hvilken han skal rette sig, saaledes, at han stedse føler dennes Albue. Dog maa det stedse paa det be-

stemteste betydes ham, at han ikke derved ligger, eller hviler paa sin Sidemand; og man bor dersor, ved denne Øvelse, i Forsnningen stille Eleverne i eet Skridts Afstand fra hverandre.

Retningen skeer altid til Høire, naar ikke anderledes besales. Vil man rette til Venstre, da commandereres:

"Til Venstre — Ret!"

hvorpaa Hovedet dreies til Venstre, og Retningen udføres iovrigt efter de givne Regler.

Saa snart der er rettet til Venstre, commandereres:

"Se til — Høire!"

For end mere at ove Eleverne i Retningen, sætter man af og til en Elev eller flere, enten fra een af Fløiene, eller fra Midten, i en anden Stilling, og lader saa de Øvrige paany rette sig efter disse, enten fremad eller tilbage.

§. 90.

Vendingerne.

Eleverne skulle ved alle Vendinger lære at dreie sig paa den venstre Hæl, at holde Knaeene strakte, samt at lade den høire Fod saaledes folge med den venstre, at Hælene blive sammen. Det høire Laar høves netop saameget i Høftlebet, at den høire Hæl, idet den derved løftes, ikke ved Omdreiningen slæber paa Torden.

Skal der gjores en fjerdedeel Vending til Høire, da commandereres:

"Høire — om!"

og umiddelbar paa Commandoordet udføre Eleverne Vendingen paa den foreskrevne Maade. Ligeledes gjores en fjerdedeel Vending til Venstre paa Commandoen:

"Venstre — om!"

En halv Vending gjores altid til Høire, og naar en saadan skal udføres, da commandereres:

"Om — kring!"

Paa Commandoen "Om!" gribes med den høire Haand ræft tilbage paa Ryggen, for, hvis Eleverne vare forsynede med Patrontasker, at kunne omfatte dem saaledes, at Tømmerfingeren kommer til at ligge under samme, og de fire andre Fingerne paa Laaget, hvorpaa Tasken trykkes fast til Kroppen, og saaledes henimod venstre Side, at den, naar Bendingen udføres, ikke skal stode an mod Sidemanden, og derved foraarsage Uorden i Geledet. Paa Commandoen, "Fr in g!" udføres den halve Bending paa samme Maade som den fjerdedeels, hvorefter den høire Haand igjen eblekkeligen holdes til Laaret.

Det maa noie paasees, at Eleven, naar han gribet paa Tasken, ikke rører Kroppen, eller dreier Skuldrene.

§. 91.

Første og anden Marsch.

For at kunne marschere godt, udfordres, at man holder Kroppen i en sikker og stadig Ligevægt, saa at man hverken væller til den ene eller til den anden Side, eller paa nogen- somhelst anden Maade taber den forestrevne Stilling.

Discipelen maa derfor allerførst øves i at staae paa een God, medens han, vedligeholdende Stillingen, bevæger den anden frem og tilbage.

Saaledes erholder han den nødvendige Fasthed, og vænnes til, under Bevægelsen at beholde Kroppen i sin Magt. Det er nødvendigt, at denne Undervisning foretages med Flid og Opmærksomhed, da den legger Grunden til Marschen.

Derefter begyndes med den egentlige Marschering,

Paa Commandoet:

"Marsch!"

bringes den venstre God ræft ligeud og frem. Benet strækkes vel ud, og Godspidsen peger nedad og udad, dog uden at bære Torden; saasnart Goden sættes ned, maa den hele God saale paa eengang komme til Torden. Kroppen maa ingen-

lunde holdes bagover, men hellere saa meget forover, at den netop kan følge med den fremstridende God, og strax hvile paa samme naar den sættes ned, for at den høire God, som derefter skal bringes frem, paa denne Maade bliver fri og løs. I det Lieblik, den venstre God sættes til Torden, maa den høire paa samme Maade løftes, bringes frem, og sættes ned som den venstre. Der maa paa ingen Maade stampes i Marschen. Goden maa sættes ned ligesaa let som den løftes, saa at Marschen saameget som muligt kan blive en naturlig Gang. Hælen af den God, der frem sættes, maa altid være lige ud for den indvendige Side af Balden af den paa Torden staaende God, og Laarene maae være vel sluttede, saa at under Bevægelsen det ene Laar stryges tæt forbi det andet.

Skridtets Vængde antages ialmindelighed for Boxne til 28 Tømmer; for mindre Elever fra 20-24 Tømmer fra Hæl til Hæl.

Bed den almindelige (første) Marsch, eller som den og kaldes Parademarsch, gjores 90 Skridt i eet Minut, og til denne Takt maa man, især fra Begyndelsen af, vænne Eleven.

Paa Commandoordet:

"Holdt!"

sættes den God, som er løftet, frem og ned paa sædvanlig Maade, og den anden sættes med et ræft og kort Trædt ned ved Siden af samme, hvorefter Eleven staaer aldeles stille.

Naar han fuldkomment har lært Parademarschen, saa læres ham den anden Marsch, hvis Takt er 120 Skridt i eet Minut, og hvorved ivrigt de samme Regler iagttages, som for den første Marsch ere forestrevne.

Skal denne Marsch begynde fra Stedet, da comman- deres:

"Marsch! — Marsch!"

Men er man allerede i første Marsch, da commanderes blot eengang:

"Marsch!"

Wil man fra den anden Marsch overgaae til Parademarschen, da commanderes:

"Parademarsch!"

paa hvilket Commandoord Eleven løfter den Fod, han er i Begreb med at bringe frem, noget høiere end ellers, for at han derved ligesom kan standse et Øieblik, og falde i den langsomme Takt.

For med Noagtighed at kunne overholde den rigtige Takt, er det godt, naar man ved Undervisningen, ved Hjælp af et Uhr, ofte observerer Antallet af de Skridt, der gjores i eet Minut.

§. 92.

Fodslag og Retning.

Ligesom det læres hver Elev for sig at kunne marschere i den rigtige Takt, saaledes skulle ogsaa flere, der marschere sammen i een Trup, kunne vedligeholde samme, det er: de skulle alle i et og samme Øieblik løste og ned sætte den eensnævnedte Fod, eller de skulle, som det kaldes, kunne holde Trædt eller Fodslag.

For at vænne Eleverne til at holde Fodslag og den rigtige Takt, maa man i Forstningen, ved i de efter Taktens Bestaffenhed fornødne Mellemrum at sige enten

"En! To!" eller

"Venstre! Højre!"

betyde dem, naar Foden hver Gang skal ned sættes.

Naar en Elev faaer urigtig Fod frem, eller kommer ud af Trædt, maa man lade ham sætte den Fod, der urigtigen er tilbage, hurtigt ned bag Hælen af den, der urigtigen er fremme, og saa strax bringe denne sidste frem igjen. Saaledes igjen at faae samme Fodslag som de Øvrige, kaldes at træde o m m e d Foden.

Naar Eleverne marschere i Geled, skal den Gleimand, til hvem der sees, marschere fuldkomment lige ud. Han skal

derfor mærke sig to Gjenstande, der, omtrent lodrette paa Fronten, ligge i lige Linie med ham, og da marschere saaledes paa disse, at den ved Diet nærmeste stedse dækker den fjerneste. De øvrige Elever ritte sig paa sadvanlig Maade i Geledet.

Under Marscheringen lader man Disciplene snart see til Venstre, snart til Højre igjen, for derved at vænne dem til under disse Omstændigheder at vedligeholde Stilling, Retning, Takt og Fodslag. Sees der under Marschen til Venstre, da falde Disse igjen til Højre idet der gjores Holdt.

Wil man, at Eleven skal forkorte Skridtet, saa commanderes :

"Korte — Skridt!"

og Eleven sætter nu den Fod, han er ifaerd med at bringe frem, ganske tot ned forved den anden, og bliver saaledes ved, indtil der igjen commanderes:

"Ordinaire — Skridt!"

da sættes den igjen saa langt ud, at Skridtet faaer sin almindelige bestemte Længde.

Takten skal herved blive den samme, hvilket maa noie overholdes.

Det maa indskræpes, at man under Marschen aldrig bringer Armene fra Kroppen. Dog maa det tillige paasees, at de ikke føres tvungent og svært, men hænge lige nedad, og saaledes som det er foreskrevet.

Indtil Eleverne have opnaaet den tilberlige Færdighed og Fasthed i Marschen, stiller man dem, med eet Skridts Afstand imellem hver Elev, i Geledet; de faae ellers letteligen den Vane at støtte sig til hverandre, hvilket ikke maa taales.

§. 93.

Flankemarschen.

Ere Eleverne stillede Arm ved Arm i Geledet, saa at disse, efterat have gjort en fjerde del Bending, ville komme til at

staae tæt bag hverandre, da maa, naar Marschen derefter antrædes, Enhver bringe sin God derhen, hvor hans Formand borttager sin, og siden ved hvert Skridt sætte sin fremskridende God ved Siden af Formandens staaende.

Bed denne Marsch skulle alle de, som marschere bag hverandre, gaae med Benene noget fra hinanden, da de ellers ville træde deres Formænd i Hælene.

Fleimanden i Geledet, eller den, som marscherer forrest, maa marschere fuldkomment ligeud, saaledes som tidligere er forklaret, og de øvrige Elever see enhver sin Formand lige i Nakken, og marschere vel rettede, at Ingen kan see forbi Formanden til Høire eller Venstre. Enhver maa tillige sege at beholde sin rigtige Afstand fra Formanden saaledes, at naar der enten fra Marschen af, eller efterat der er gjort Holdt, commanderes: "Høire eller Venstre — om!" alle kunne staae rettede netop Arm ved Arm, uden enten at have formegen eller forliden Plads i Geledet.

Naar to eller flere Geleder marschere ved Siden af hverandre, da see Eleverne af de andre Geleder altid til første Geled, og rette sig efter dette.

Flera Geleder beholde under Flankemarschen stedse den befalede Afstand af to God fra hverandre.

§. 94.

Tredie Marsch eller Løb.

Foruden første og anden Marsch, læres den ved afstillinge Bevægelser befalede Hurtigmarsch, tredie Marsch eller Løb.

Paa Commandoordet:

"Løb!"

udføres denne Marsch uden Tvang og uden Godslag i et raslt Løb, men ei med hurtigere eller større Skridt, end at Disciplene kunne beholde Aandehæret, at de kunne forblive sluttede eller i befælet Afstand, og være nogenlunde rettede. Kroppen legges

herved noget forover, Spidsen af Goden maa vende nedad og udad, og der maa løbes paa Godbaldene, da Løbet paa denne Maadelettes.

Ovelsen foretages saavel fra Stedet, som fra første og anden Marsch.

Fra tredie Marsch maa man med Lethed kunne overgaae til første Marsch, naar der commanderes:

"Parade marsch!"

Saaledes og til anden Marsch, naar der commanderes:

"Anden Marsch!"

§. 95.

Trækningen.

Skal den marscherende Front eller Linie trækkes til een af Siderne, da commanderes:

"Træk til — Høire!" (Venstre!)

"Marsch!" (Marsch! Marsch!)

Er man derimod allerede i den Marsch, hvori man vil foretage Trækningen, da bortfalder den sidste Commando.

Paa Commandoen: "Træk til Høire! (Venstre!), gjores af hver Elev i Vending til den Side, Trækningen skal ske, og Marschen udføres dernæst i den foreskrevne Retning efter de almindelige Regler, hvorved der stedse sees til den Side, Trækningen skeer.

Paa Commandoen:

"Lige — ud!"

gjor hver Elev i Vending til den modsatte Side saaledes, at han atter faaer lige Skuldre i Geledet; og er Trækningen skeet til Venstre, da maa Hovedet samtidigt med Vendingen atter faastes til Høire, og Marschen fortsættes nu ligeud paa sædvanlig Maade.

I Flankemarschen skeet Trækningen efter samme Regler.

Naar Trekningen skeer med flere Geleder, da sees altid til første Geled, uanseet om Trekningen skeer til Haire eller Venstre.

§. 16.

Rodeformeringen.

Wil man fra Stedet af formere Roderne til Haire, saa commanderes:

"Haire formeer — Roderne!"

hvorpaa Alle, undtagen den hoire Fleimand i første Geled, gjore § Vending til Heire. Paa Commandoen:

"Marsch! — Marsch!"

marscherer den hoire Fleimand ligeud; de Øvrige trække sig til Heire paa den tilforn forestrevne Maade, og efterhaanden som En efter den Ander kommer ligefor det Sted, hvor Fleimanden stod, marscherer han ligeud, eller, som man siger, falder af, og folger sin hoire Sidemand saaledes, at den, som før var heire Sidemand, nu bliver Formand, og den, som var venstre Sidemand, bliver Bagmand. Saaledes forvandles det Hele til sidst til en Flankemarsch.

Hvis Truppen er stillet to eller flere Elever hei, da træder strax ved Marschens Begyndelse den heire Fleimand af andet Geled paa heire Side af den af første Geled, og den af tredie Geled paa hoire Side af andet. De øvrige Roder af disse bageste Geleder forholde sig, saasnart de komme til det Sted, hvor de skulle falde af, paa samme Maade, som de af første.

Rodeformeringen til Venstre skeer aldeles efter de samme Regler; kun at Eleverne, med Undtagelse af den venstre Fleimand i første Geled, naar der commanderes:

"Venstre formeer — Roderne!"

gjore § Vending til Venstre, og samtidigt hermed se til Venstre,

indtil der er faldet af; hvorpaa Enhver folger de Reger, der ere forestrevne for flere Geleders Flankemarsch.

Hvis man under Marschen vil formere Roderne, da bemærkes det blot, at der, hvis man er i første Marsch, kun commanderes eengang "Marsch!" men at Rodesformeringen, hvis man alt er i anden Marsch, udføres umiddelbar ved Ordet "Roderne!"

Skal der formeres Roder, naar man har gjort "Omkring," saa at det bageste Geled er foran, da forholder dette Geled sig i alle Maader saaledes, som det er forestrevet for første Geled, og de andre Geleder iagttagte det Forhold, som for de bageste Geleder er bestemt.

Skal der, efterat Roderne ere formerede, igjen formeres Linie med samme Front som man havde før, da commanderes:

"Til Venstre" — (Haire)

"Marscheer — op!"

Hvad enten man ved denne Commando er i Marschen, eller man, efterat Roderne ere formerede, har gjort Holdt, da udføres denne Opmarsch umiddelbar paa det sidste Commando-ord saaledes:

Fleimanden, eller den Forreste af det Geled, som marscherer paa den Side, hvortil der skal opmarscheres, bliver staende; de Forreste af de andre Geleder, d. e. de, der høre til samme Rode, træde bag ved ham og intage deres forrige Plads; og de Øvrige løbe ligeledes frem til de Plads, de intog i Gelederne før Rodesformeringen, idet Enhver i Løbet folger sin, nærmest den staende Flei værende, Sidemand, og stiller sig ved denne, seende til den staende Flei. Naar Alle ere opmarscherede, commanderes:

"Holdt!"

og hvis Opmarschen skeete til Venstre:

"Ret!"

men stete den derimod til Høire:

"Til Venstre — ret!"
"See til — Høire!"

§. 97.

Et større Antal af Disciple kan inddeltes i to Afdelinger (Pelotons) fra 16 til 20 Roder i hver, og disse igjen i mindre Dele (Sectioner) fra 4 til 6 Roder i hver.

Svingning med Sectioner.

Naar der skal svinges, stilles Eleverne altid Arm ved Arm i Geledet.

Svingningen med Sectioner skeer i anden Marsch, og Eleverne skulle, medens der svinges, rette sig til den udsvingende Flei, og slutte om til den staende.

Singes der nemlig til Høire, da er den høire Fleimand den staende, og den venstre den udsvingende; svinges der til Venstre, da er den venstre den staende.

Skal der nu fra Stedet af svinges til Høire, saa commanderes:

"Med Sectioner!"
"Høire — sing!"

paa hvilket sidste Commandoord Eleverne see til Venstre, undtagen venstre Fleimand, der bliver ved at see ind i Geledet, derpaa:

"Marsch! — Marsch!"

hvorpaa Eleverne træde an i anden Marsch. Den bestemte Takt af Marschen saavel som Fodslaget skal ved denne Udsvingning vedligeholdes; folgeligen gjøre Eleverne kortere Skridt, jo nærmere de ere ved den staende Flei, forat de altid kunne være rettede. Den staende Fleimand marscherer paa Stedet, det er: dreier sig efterhaanden, idet han løfter Fodderne og holder Fodslag med de Andre saaledes, at han i samme Tid udfører Vendingen, som de Øvrige i Geledet fuldføre Sving-

ningen, hvorved det er en Hovedsag, at Enhver, uden enten at trænge sig, eller bringe Armene fra Scroppen, hvort Dietblik kan føle sin høire Sidemands Albue, at Skuldrene føres lige i Geledet, og at Ingen enten stikker Hovedet frem, eller trækker det tilbage, men, ligesom ved Marschen fremad, beholder en lige og rank Stilling.

Bestaaer Sectionen af to eller flere Gelede, da maa enhver Elev af de bageste Gelede under Svingningen udføre Bevægelsen saaledes, at han altid bliver lige bag sin Formand.

Skal der svinges til Venstre, commanderes:

"Med Sectioner!
Venstre — sing!
Marsch! — Marsch!"

De høire Fleimænd, som nu blive de udsvingende, see til Venstre, men de øvrige Elever blive ved at see til Høire.

Naar hvilken som helst af disse Svingninger er fuldendt, commanderes:

"Holdt!
Ret!"

Og paa Ordet: "Holdt" seer Enhver, der har set til Venstre, igjen til Høire, og hvad enten der er svinget til Høire eller til Venstre, skeer Retningen til Høire.

Er man alt i Marschen, og vil udsvinge med Sectioner uden først at gjøre Holdt, folges de samme Regler, som naar der skal svinges fra Stedet af, med den Undtagelse, at hvis man er i første Marsch, commanderes kun eengang "Marsch," og er man allerede i anden Marsch, begynder Enhver strax paa Ordet: "Sing" uden videre Commando at svinge.

§. 98.
Svingning med Roder.

Naar man har formeret Roder, eller fra Front af gjort "Høire" eller "Venstre om," og vil svinge fra Stedet, saa commanderes:

"Første Rode!"

"Høire (Venstre) om — sving!"

"Marsch! (Marsch! Marsch!)"

Idet der nu paa dette sidste Commandoord trædes an, svinger den første Rode, hvorved den Udspringende af samme gjør noget større Skridt end sædvanligt; naar Svingningen er fuldendt, fortsættes Marschen, uden videre Commando, ligeud i det sædvanlige Skridt. De øvrige Roder følge efter, og svinge hører for sig, naar de komme til det Sted, hvor den første Rode har svinget. Afstanden mellem Gelederne maa vedligeholdes saavel under Svingningen, som under Marschen ligeud, og Eleverne af andet og tredie Geled see bestandigt til første, og rette sig efter dette, saaledes som ved Flankemarschen er foresevet.

Wil man saaledes svinge, efterat man allerede har antraadt Marschen, commanderes blot:

"Første Rode!"

"Høire (Venstre) om — sving!"

paa hvilket sidste Ord den første Rode strax svinger, og Svingningen fortsættes da fremdeles saaledes, som ovenfor er forklaret.

§. 99.

Contra marschen.

Før at udføre denne Marsch, commanderes, idet man staaer opstillet i Linie (en front):

"Høire (Venstre) — om!"

"Contra — Marsch! Marsch!"

Gleiroden svinger da i en heel Bending om til Høire eller Venstre, alt eftersom der er gjort Høire eller Venstre om, nemlig altid om de bageste Geleder; de øvrige Roder følge efter, og gjøre først Svingningen, naar de komme til det Sted, hvor den første Rode har svinget. Naar saaledes den høire Glei er kommen hen hvor den venstre stod, eller omvendt, saa commanderes:

"Holdt!"

"Venstre (Høire) — om!"

og der rettes da i første Tilfælde til Høire, og i sidste til Venstre.

§. 100.

Svingning med Pelotonner.

Svingning med Pelotonner skeer i tredie Marsch eller Løb, og under Svingningen maa man see til, og rette sig efter, den staaende Glei, forat der i Svingningen ikke skal løbes ud over Linien. Svinges der altsaa til Høire, saa sees til Høire, og svinges der til Venstre, saa sees til Venstre.

Wil man svinge fra Stedet af, commanderes:

"Med Pelotons!"

"Høire — sving! (Venstre — sving!)."

Commanderes "Venstre — sving!" da sees paa Ordet: "sving" til venstre Glei, er det derimod "Høire — sving," da forblive Hovederne til Høire. I begge Tilfælde tages Geværet i Hviil (§. 106), og Patrontasken omfattes og fastholdes paa samme Maade, som naar der givres Omkring. Paa Commandoen:

"Marsch! Marsch!"

gjor den høire eller venstre Gleimand hurtigen Høire eller Venstre om, alt eftersom der skal svinges til Høire eller Venstre, og de øvrige Elever træde an i tredie Marsch, og udføre saaledes Svingningen i Løb, under hvilket dog en twanglos Retning og Slutning bor vedligeholdes.

Bed slige Svingninger maa især iagttages, at man ikke trænger sig mod den staaende Glei, hvorved denne vilde tvinges fra Stedet; at Midten ikke styrter formegent frem, og at i det Hele den svigende Linie ikke brydes, eller bringes i Norden. Det er derfor godt, at lade den udspringende Gleimand, og de ham nærmest staaende Roder, ikke ganske slutte an til Side mændene.

Efter fuldendt Svingning commanderes, noget forend Eleverne ere paa den Linie, hvor Fronten skal rettes:

"Holdt!"

"Ret!"

paa hvilken Commando der skuldres (§. 104); iovrigt gjelde ved denne Svingning de samme Regler, som der ved Svingningen med Sectioner er foreskrevet.

Wil man swinge fra Marschen af, da iagttaages, at den staaende Gleimand bliver ved at marschere paa Stedet. Er man i første Marsch, commanderes kun eengang Marsch, og er man allerede i anden eller tredie, udføres Svingningen umiddelbar paa Ordet: "Sving."

Skal der med Pelotonner swinges heelt om, da er Commandoen:

"Med Pelotons!"

"Hoire (Venstre) heeltom—sving!—Marsch! Marsch!" Seer dette fra Stedet af, da gjor den staaende Gleimand en fjerdedeel Bending ad Gangen, efter som Pelotonnet har fuldført disse Dele af den hele Svingning. Er man derimod allerede i Marschen, da dreier han sig, marscherende paa Stedet, i samme Forhold som Pelotonnet swinges.

§. 101.

At slutte an til Hoire og Venstre.

Paa Commandoen:

"Til Hoire — slut!

Marsch! Marsch!"

træder man med hoire Fod ud til Siden saaledes, at den kommer til at staae tæt ved Sidemandens venstre Fod, og trækkes den venstre Fod hurtigen efter, og vedbliver saaledes, saavidt muligt, med strakte Knæ. Gleimanden gjor ganske korte Skridt, omtrent af een Fods Længde. Ved denne Bevægelse maa især paasees, at Foden bringes lige til Siden, og at Skuldrene blive lige i Geledet.

Paa Commandoordet:

"Holdt!"

staaer Gleimoden strax stille, og dette gjøre og de øvrige Roder, saa-snart de ere ansluttede.

Commanderes derimod:

"Til Venstre — slut!"

sees der umiddelbart, paa det sidste Ord af Commandoen, til Venstre.

Naar der efter Anslutningen skal rettes, seer dette altid efter den Hoii, hvortil der blev ansluttet.

B. H a a n d g r e b e n e .

§. 102.

Paa det at Disciplen kan lære at bruge sit Gever, maa man, især i Forstningen, paa det tydeligste og neiagtingste vise og forklare ham ethvert Greb med samme, og lade ham gjøre dette langsomt, tælle alting for ham, og, naar han feiler, sætte ham Gever, Haand, Fingre, Albue o. s. v. tilrette, og forklare hvori Geilen bestaaer. Siden, naar han engang forstaaer at udføre eet eller flere Greb, skal han blot paamindes naar han feiler, saa at han kan lære selv at berigte sine Geil, og at blive mere opmærksom. De vankelige Greb lader man gjore oftere, end de lettere, og man maa ikke overile Eleven, eller gaae videre, forend han vel forstaaer hvad der er viist ham. Den, som underviser, stiller sig, naar han commanderer, foran sin Trup, saameget til Venstre, at Eleverne ikke, naar de see til Hoire, kunne see ham, og derved maaskee tabe Opmarksomheden.

Mellem de enkelte Commandoord, hvorpaa et Greb skal udføres, gives saamegen Tid, at man kan tælle til sex fuldt ud, uden at overile sig.

Under Gevrexercisen maa det neie paasees, at Kroppen altid holdes stille, og at blot Arme og Hænder, eller i det Hele

blot de Ledemode, som bruges, sættes i Bevægelse for at haandtere Geværet, samt at man efter hvert Greb staer ubevægelig stille.

Saa snart Grebene kunne udføres rigtigen, holdes efterhaanden over, at de udføres med muligste Hurtighed og Kasthed. Feiler Eleven da ved et eller andet Greb, lader man ham paa Commandoen:

"Om igjen!"

stille sig som han stod fer, og derefter paa den til Grebet hørende Commando gjøre det paany.

Endog efterat Eleven alt har lert at bruge Geværet, lader man ham dog endnu ofte marchere uden samme, paa det at derved omsider al Stivhed og Evang kan falde bort, og hans Gang blive saa naturlig, let, dristig og fri som muligt.

§. 103.

Hvorledes der trædes an, samt hvorledes Geværet stilles ved Foden.

Maar der commandereres:

"Til Gevær!"

træder høire Fløjmand hen med Front mod den Commanderende, og de øvrige Elever stille sig i Gelede eller Gelederne saaledes, som naar der uden Gevær er commanderet:

"Træd an!"

Geværet stilles ved Foden paa følgende Maade:

Med den fulde høire Haand holdes om Løbet, Skæftet og Remmen, saaledes, at Tommelfingeren ligger over Løbet, og de fire andre Fingerne saaledes over Remmen, at Pegefingeren hviler tæt under den paa Remmen værende Læderknap. Kolben sættes ved Siden af den høire Fod, saat Kolbespidseren kommer til at staae i lige Linie med Fodsvidsen. Laasen vender fladt ud til høire Side. Oventil holdes Geværet noget fra Skulderen, og maa foresten staae lige op og ned.

Maar Alle saaledes ere stillede og vel rettede, saa commandereres, hvis Truppen bestaaer af flere Gelede:

"Paa tre Skridt!"
"Aabner — Gelederne!"

Paa Ordet "Gelederne" gør det andet Geled tre og det tredie Geled sex række Skridt tilbage.

Derefter rettes Gelederne paa sædvanlig Maade.

Gelederne aabnes, for at give den Undervisende Lejlighed til at undersøge Geværet.

Derefter commandereres:

"Slut — Gelederne!"

hvorpaa andet eg tredie Geled gjøre de omtalte Skridt fremad, og Gelederne staae efter Sluttede og rettede paa sædvanlig Maade.

§. 104.

At skuldre og tage ved Foden.

Umiddelbart paa Commandoordet:

"Skulder!"

loftes Geværet med den høire Haand, og fastes, medens det tillige dreies saaledes, at Løbet kommer til at vende fremad, tæt forbi Kroppen hen til den venstre Side, hvor det af den venstre Haand gribes om Kolben, idet den høire igjen hurtigen falder tilbage ved Laaret. Den venstre Haand omfatter Kolben saaledes, at de fire Fingerne komme under samme, den forreste Stodstruk mellem den lange Finger og Pegefingeren, Tommelfingeren tæt ovenfor denne, og Balden af Haanden fast til Kolben. Kolben trykkes noget indensor Høftebenet fast til det venstre Laar saaledes, at Armen næsten er udstrakt. Saare noie maa der holdes over, at Albuen derved ikke staaer for langt ud til Siden, og at Laasen ikke dreies formeget udad; hvilket sidste bedst passes, ved at holde Fløjlen eller Puden af Kolben fladt til Laaret. Oventil maa Geværet ligge fast til Skulderen, lige i Ledet; og nedentil maa hver Elevs Kolbe holdes saameget tilbage, at man, idet man fra høire Fløjmand seer langs ned ad Geledet, ikke seer nogen Kolbe. I denne Stilling vil Geværet staae ganzke lodret, eller, som man siger, være starkt skuldret.

De Undervisende maae i Ferstningen tidt og neiagtigt legge Geværet saaledes tilrette paa Skuldrene, og noie indskærpe dem, hvergang at mærke sig de Punkter paa Laar og Skuldre, som i denne Stilling bereres af samme, for at de siden selv kunne rette det.

Saa snart Eleven kan bære Geværet som det ber sig, laader man ham og af og til, med skarp Skulder, gjøre Bendingerne, for at vænne ham til, uden Evang at holde Geværet fast til Laaret.

Commanderes nu :

"*Bed Foden!*"

saa gribes med den fulde heire Haand om Geværet paa det Sted, hvor samme hviler mod Skulderen, idet den venstre Arm tillige ganske udstrekkes; Geværet rives nu raakt ned til den heire Side, og sættes der ved Foden.

Geværet maa ved dette Greb paa ingen Maade stedes mod Jorden, da det derved deels selv kan lide, deels let tilfoie Elevens Sidemand eller ham selv Skade. Enhver maa derfor, naar Geværet paa den forestrevne Maade er bragt ned ved Siden, kun lade samme glide ganske sagte gjennem Haanden, indtil det naer Jorden, og der faaer sin rigtige Stilling.

§. 105.

At tage Geværet i Armen.

Hvis der, naar Geværet er skuldret, commanderes:

"*Geværet i — Armen!*"

griber Eleven umiddelbart paa Commandoordet med den heire Haand nederst om Kolbehalsen, og bringer derpaa den venstre Arm saaledes hen mellem den heire Haand og Hanen, at denne hviler paa det Lykke af Armen næstved Albuen, og at den venstre Haand kommer til at ligge fladt paa den heire Side af Brystet. Derpaa falder den heire Haand igjen til Laaret, undtagen naar Bajonetten er astaget; thi i dette Tilfælde takes denne Haand ei ned, men beholdes om Kolbehalsen.

Diese Bevægelser udføres alle med muligste Hurtighed, den ene efter den anden, uden mindste Standsning.

Commanderes derpaa igjen:

"*Skulder!*"

da gribes igjen med den heire Haand, hvis den var nedtaget, om Geværets Kolbehals. Hvis ei, bringes blot den venstre Haand strax til Kolben, omfattende denne med et raslt Slag; og den heire Haand falder derpaa strax til Laaret, saa at Geværet altsaa igjen bæres skarpt skuldret.

§. 106.

At tage Geværet i Hviiil.

Commanderes der, naar Geværet er skuldret:

"*Hviiil!*"

bringes Kolben med den venstre Haand en god Haandsbred frem, og noget opad, saa at Armen beies, hvorved Geværet kommer ud af sin lodrette Stilling, og kommer til at ligge med Bajonetten bagover, og til at hvile med det Lykke af Skafset paa Skulderen.

Paa Commandoordet:

"*Skulder!*"

trekkes Geværet igjen til Hosten, og bæres skarpt skuldret.

I tredie Marsch bæres Geværet altid i Hviiil, og tages da blot, hvor Omstændighederne gjøre det nedvendigt, i heire Haand. Det bringes ioyrigt umiddelbart paa Ordet: "*Bob!*" i Hviiil, uden nogen videre Commando, ligesom det og altid igjen skuldres, naar der commanderes:

"*Holdt!*" "*Parademarsch!*" eller "*anden Marsch!*"

§. 107.

At tage Geværet i heire Haand.

Er Geværet skuldret, og der commanderes:

"*Geværet i heire — Haand!*"

feres umiddelbart paa dette Commandoord den hoire Haand tæt forbi Kroppen, og omfatter Geværet paa det Sted, hvor samme hviler paa Skulderen, idet den venstre Arm tillige ganse udstrækkes. Det rives da hurtigt ned til den hoire Side, hvor det med Haanden holdes fast til Høften, og næsten lodret, dog noget forover med Bajonetten, og bagud med Kolben. Idet samme gribes og, hvis Eleverne ere forsynede med Patronatster, med den venstre Haand under samme, saa at Tommelfingeren kommer bag den, og de fire andre Fingre foran Laaget. Dette skeer for at forebygge, at Patronerne ei, ved Læskens Slingring, tabes i de Tilfælde, at Geværet tages i hoire Haand, hvilket almindeligen skeer, naar der stal springes over Grover m. m.

Commanderes der under Geværets Stilling:

"Skulder!"

Kastes Geværet paa samme Maade paa Skulderen, som fra Foden af.

§. 108.

At tage Geværet i venstre Arm.

Staaer Geværet ved Foden, og der commanderes:

"Geværet i venstre — Arm!"

Loftes Geværet lidet iveau, bringes over Fedderne tæt forbi Kroppen hen til den venstre Side, hvor det af den venstre Haand modes, og af denne omfattes tæt under den hoire. Derpaa sættes det strax ned ved Siden af den venstre Fod, efter samme Regler, som naar det sættes og staaer ved den hoire, og den hoire Haand falder i det samme til Siden.

Commanderes derefter:

"Bed — Foden!"

da bringes Geværet, med den venstre Haand, over Fedderne tæt forbi Kroppen hen til hoire Side, hvor det medes af den hoire Haand, og omfattes af denne tæt over den venstre, hvor paa det strax sættes ved Foden, idet den venstre Haand tages bort.

§. 109.

At præsentere Geværet.

Geværet præsenteres fra Skulderen af paa følgende Maade. Naar der commanderes:

"Paa Tælling!"

"Præsenter Geværet! — Get!"

dreies Geværet umiddelbart paa det sidste Commandoord med den venstre Haand, og idet den venstre Arm udstrækkes saameget, at Læsen kommer vel udad, og Hanen imod Brystet, bringer man idet samme den hoire Haand tæt forbi Kroppen, omfattende dermed Kolbehalsen saaledes, at Pegefingeren kommer tæt under Voilen, og at Tommelfingeren omslutter Kolbehalsen, og bringer da, efterat have sluppet med den venstre Haand, Geværet fra Skulderen raskt ned for det venstre Laar, idet man endnu dreier samme saameget, at Løbet vender indad, og idet man, med venstre Haand, efter gribet Geværet, men om det Rykke af Skæftet, tæt ovenfor Læsen. I det samme Geværet bringes fra Skulderen ned i denne Stilling, sættes den hoire Fod een Haandbred bag den venstre Hæl, og dreies, dog uden Drang, noget ud til Siden. Hanen kommer, naar dette Greb er fuldfort, ligefor Beltestedet, omtrent een Tomme fra samme. Tommelfingeren af den hoire Haand fatter saaledes om Kolbehalsen, at denne indesluttet i Gabet mellem Tommelfingeren og de andre Fingre, hvilke saaledes sammenknyttes, at Neglene komme inden i Haanden; den hoire Arm holdes vel udstrakt, og Overarmene sluttede til Kroppen.

Den venstre Haand holdes saaledes, at den mindste Finger sluttet til Læsen eller Dekkfjedren, og at Tommelfingeren ligger paa venstre Side af Geværet, langs op med Løbet og Skæftet. Den venstre Arms Albue holdes til Kroppen. Geværet maa holdes lodret, saa at alle Geværerne i et heelt Geled eller en heel Front saa at sige ligge i samme Flade, eller i enhver Henseende ere rettede. Overkroppen maa ved dette

Greb ikke salde tilbage, men hele Kroppen skal hvile paa den venstre Fod, som derfor paa ingen Maade maa trykkes eller slettes fra det Sted, hvor den staer.

Commanderes efter dette Greb:

"Geværet paa — Skulderen!"

da omfattes Kolbehalsen med den fulde hoire Haand; og ved Ordet:

"Get"

dreier man Geværet saameget om til Venstre, at Løbet kommer fremad, og fører i det samme med den hoire Haand Kolben hurtigt til Hosten, hvor den, med et raskt Slag, gribes af den venstre Haand. I samme Dieblik sættes den hoire Fod med et raskt og fort Tridt frem ved Siden af den venstre, den hoire Haand falder til Siden, og hver Glev staer saaledes igjen skarpt skuldret.

§. 110.

At fælde Geværet.

Staae Eleverne med skuldret Gevær, og der commanderes:

"Fæld — Geværet!"

dreies Geværet med den venstre Haand, og idet den venstre Arm udstrækkes saameget, at Laasen kommer vel udad, og Haneskruen imod Ribbenene, gribes i det samme med den hoire Haand, der føres tæt forbi Kroppen, om Kolbehalsen, ligesom ved Præsenteringen. Paa Hælen af den venstre Fod, som dreies saameget, at Laaspidsen kommer til at staae ligeud, dreies tillige Kroppen til Hoire, idet den hoire Fod sættes, i Forhold til Elevens Storrelse, henimod $1\frac{1}{2}$ Fod bag den venstre, med Fodspidsen vel udad. Geværet gives med den venstre Skulder et Stød, og i det samme rives det med den hoire Haand saaledes tilbage, at den hoire Haand, som omfatter Kolbehalsen, ligger ovenfor det hoire Laar og foran den hoire Hofte, hvorved Geværet trykkes fast mod Underlivet. Den hoire Arm er

bojet, og Haandledet slutter fast til Kroppen, den venstre Haand omfatter Skæftet paa Tyngdepunctet, som ved de fleste Geværer er ved, eller tæt ovenfor, den nederste Mettrik; Fingerspidse vendes opad, og den venstre Albue trykkes fast ind til Siden. Løbet vender opad og lidt til Venstre saaledes, at Kolben ikke hindrer i Marschen, og Vajonetspidsen holdes omtrent i Hoide med Diet. Det heire Knæ er aldeles udstrakt, og Kroppen, som holdes noget forover, hviler paa det venstre Been, der er bojet saameget, at Knæt staer over Midten af Foden.

Naar derefter commanderes:

"Holdt!"

Kastes Geværet igjen paa Skulderen, ved at løftes med den venstre Haand, og med den heire at føres over til venstre Side, hvor det strax af den venstre Haand gribes under Kolben, hvorpaa den heire, paa sædvanlig Maade, falder til Siden; ligesom og Disciplen, i samme Dieblik som dette udføres med Geværet, igjen bringer den hoire Fod med et fort Tridt hen ved Siden af den venstre, idet han paa denne Hæl dreier sig saameget, at han kommer til at staae lige i Geledet.

Ellevte Capitel.

Huggen.

§. 111.

Herved forstaaes den Øvelse, hvorved man lærer med et Huggevaaben at forsvarer sig imod, eller at afværge de Angreb, der gjores af en med et lignende Vaaben bevæbnet Modstander, som og sikkert at angribe en saadan.

Til denne Øvelse bruges Huggerter, hvilke ere Vaaben, bestaaende af stumpe Klinger med Tern-Fæster.

Huggerterne bør ikke være for svære eller for lange for

Begyndere, og i Almindelighed rette sig efter deres Størrelse og Kræfter, der skulle afbenytte dem.

Forklaring over nogle under Hugningen forekomende Kunstdord og Benævnelser.

Garde- (Dæk-) Stilling kaldes den Stilling, hvori man staaer fordeelagtigst saavel til Angreb som til Forsvar.

For at kunne have nogle Hovedstillinger, i og fra hvilke Haandens Bevægelser saavel til Angreb som til Forsvar kunne udføres, antages ialt følgende fire Grundstillinger.

Disse ere:

Den første Stilling; herved forstaaes den, i hvilken Haanden er vendt saaledes, at den udvendige Deel af samme viser aldeles til venstre og Fingrene til højre Side.

Den anden Stilling er den, i hvilken den udvendige Deel af Haanden vender til Højre og Fingrene til Venstre.

Den tredie Stilling; ved denne vender Fingrene aldeles nedad, og den udvendige Deel af Haanden opad.

Den fjerde Stilling er den, hvorved Fingrene holdes aldeles opad, og den udvendige Deel af Haanden nedad.

Et Hug kaldes enhver saadan Bevægelse med Klingen, hvorved man søger at angribe, eller rettere at beskadige, sin Modstander.

Efterhug (riposte) kaldes ethvert Hug, der udføres strax efter en Parade.

Førhug ere saadanne, som man anbringer mod Modparten i det Sieblik, han vil udføre et Hug.

Medhug (a tempo - Hug) ere de, der udføres og træffe eendridigt med Modstanderen.

Modhug de, der udføres paa een og samme Tid, men kun træffe mod de Fægtendes Klinge.

Høje Hug kaldes almindeligen de, som føres fra oven nedad, og

Dybe Hug de, der føres fra neden opad.

Bed en Parade forstaaes enhver saadan Bevægelse med Vaabenet, ved hvilken man søger at afværge eller dække sig mod Contrapartens Hug.

Blottelser kaldes de udækkede Steder paa Legemet, hvor der med Fordeel kan anbringes et Hug.

Bed en Appel forstaaes et Fort Slag, som gjores med den hele nederste Blade af den høje Hod mod Jorden, idet man staaer fast i Dækstillingen.

Bed en Finte forstaaes et Skinangreb, sou har til Hensigt at bringe Modstanderen til at give Blottelser.

Bed Styrken forstaaes den halve Deel af Klingen fra Fæstet til Midten; ved Svagen derimod den, fra Midten af Klingen og ud til Spidsen.

Den indvendige Side kaldes den, Deel af Legemet, der under Dækstillingen vender til Venstre, og

Den udvendige Side den Deel af Legemet, der under samme Stilling vender til Højre.

Bed at effacere sig forstaaes den Stilling af Legemet, i hvilken den Fægtendes Bryst vender til venstre Side, og hans venstre Skulder er bragt saameget som muligt tilbage.

At engagere; herved forstaaes at legge sin Klinge paa Modpartens saaledes, at den berorer, dog uden at trykke, samme.

At forhugge sig kaldes: under Hugget at føre Armen og Klingen længere ud til Siden op eller ned, end til det Sted, hvor det, rigtigt udført, skulde have truffet.

Maalet (mensuren) er Afstanden imellem twende Fægtende; det er enten:

det almindelige eller Mellemmaalet, hvorved forstaaes den Afstand, i hvilken de Fægtende bør staae, for under et passende Udfald at kunne næae hinanden med Spidsen, eller rettere med den hele Svage af Klingen.

Det snævre Maal kalbes det, hvori man staaende og uden Udfald kan naae sin Modstander.

Det store (vide) Maal er det, i hvilket de Fægtende under et passende Udfald ikke kunne naae hinanden.

De øvrige Vennevnelser ville blive forklarede ved de Dele af Hugning, hvorunder de henhøre.

Det Nedvendigste, som bor læris af Huggen, er Folgende:

- a) Begyndelsesgrundene.
- b) De enkelte Hug.
- c) Paraderne.
- d) Efterhuggene.
- e) De dobbelte Hug.
- f) Skinangreb.
- g) Forberedelse til Contrahuggen.
- h) Contrahuggen.

§. 112.

Begyndelsesgrundene.

- 1) Rettet Stilling til Huggen.
 - 2) Dækstilling.
 - 3) Fremad og baglæn ds op og i Stilling.
 - 4) Ut avancere og retirere.
 - 4) Udfaldet.
 - 6) Ut forandre Stilling af Klingen (changere), og
 - 7) Ut svinge Klingen (espadonner).
- 1) Rettet Stilling til Huggen, samt
 - 2) Dækstilling.

"*Til Huggen — Ret!*"

Bed Retningen til Huggen paasees, at Legemet dreies saaledes, at den heire Side aldeles vender frem; at Hovedet dreies saameget, at man frit seer ligeud over den heire Skulder; at den venstre Haand sættes paa det venstre Hofstebeen

at man med den heire Haand holder Sibgeværrets Greb ved den venstre Hofste; at Fodderne danne en ret Vinkel saaledes at den heire God staaer ligefor den venstre Gods Hæl, og dens Spidse staaer i lige Linie med den heire Skulder; at Legeommet holdes lige og utvungent, og Benene holdes samlede og strakte.

"*Paa Tælling dæk — Et!*"

Herved synker Legemet ned i Knæene, og hoiler saameget paa det venstre Knæ, at den heire God utvungent kan løftes fra Jorden.

"*To!*

Den heire God sættes, med bojet Knæ, 15-18 Tommer frem i lige Linie med venstre Gods Hæl saaledes, at sammes Wrist næsten staaer lodret under det boede Knæ; begge Knæene maae boies i samme Retning som Fodderne; Afstanden mellem Fodderne kan ivrigt ikke noie bestemmes, da den bor rette sig efter Længden af Underkroppen, men den Afstand er den rigtige, i hvilken man staaer bequemt og dog overeenstemmende med Reglerne. Overkroppen holdes lidet forover, og saaledes, at den heire Side alene vender frem (effaceres); den heire Hofste maa trækkes vel tilbage, for at Legemet fortrinligent kan hvile paa det venstre Been, og Læreren maa, for at være forsigtet om dette, af og til lade Eleven løfte den heire God op, samt flere Gange lade ham udføre Appeller med samme.

"*Tre!*"

Nu bringes den heire Haand tilligemed Sibgeværet frem, og Armen holdes næsten udstrakt; Albuen trækkes ind, og Haanden holdes i Terzstilling (den tredie Stilling §. 111), lidet til Høire af og omrent i Heide med den heire Skulder; Klingespidsen holdes noget til Venstre, og omrent i Heide med Modstanderens Ansigt. Tummelfingeren ligger enten ligeud paa Ryggen af Grebet lidet fra Stikpladen, eller, hvilket af Nogle

findes bekvemmere, paa Siden af Grebet, og de øvrige Fingre omslutte Grebet aldeles, saa at det holdes fast og sikkert; dog ber dette ikke skee med altfor stor Kraft, da Haanden ellers snart bliver stiv og træt.

"Hviil!"

Herved trækkes den høire Fod og Arm tilbage, og man staaer i rettet Stilling til Huggen, som da man begyndte.

Naar Dækstillingen er vel øvet paa Tælling, commanderes:

"Uden Tælling — dæk!"

hvorved alle de nyligen i tre forskjellige Dele indovede Bevægelser foretages samlede paa eengang, og med muligste Hurtighed.

3. Fremad og baglænds op og i Stilling!

"Fremad — op!"

Staaende i Dækstillingen reiser Eleven sig op ved at sætte den venstre Fods Hæl bagved den høire Fods Hæl, og ibet samme at strække begge Kneene; den høire Arm hugger til samme Tid ud, hvorved Haanden, der hæves lidet høiere end Skuldrene, holdes i Kvartstilling (den fjerde Stilling); Sidegavret strækkes ligefrem, og Spidsen holdes i lige Linie med Haanden; Legemet holdes lige og stært effaceret. Nu commanderes:

"Fremad — dæk!"

hvorved det samme iagttaes, som under Dækstillingen uden Tælling er anført.

Bed Commandoordene:

"Baglænds op!"

trækkes den høire Fod i lige Linie tilbage til den indvendige Side af venstre Fods Hæl, hvorved der iovrigt iagttaes det samme, som ovenfor er anført ved Fremad-Opreisningen.

Naar der commanderes:

"Baglænds — dæk!"

stiller Eleven sig i den ovenmældte Dækstilling, ved at træde et ligesaa stort Skridt tilbage med venstre Fod, som han nyligen traadte frem, i lige Linie saaledes, at begge Hælene staae lige for hinanden.

4. At avancere og retirere.

Naar der skal avanceres, sløtter man, staaende i Dækstillingen, paa Ordet:

"Avancer!"

den høire Fod omrent en halv Alen frem i lige Linie, og lader strax derpaa den venstre Fod folge efter i samme Afstand og Retning; skal der retireres, da sløtter man paa Ordet:

"Retirerer!"

den venstre Fod først, omrent en halv Alen i lige Linie, tilbage, og lader den høire Fod strax derpaa folge efter i samme Afstand og Retning. Legemet saavel som Haandens og Klingens Stilling er uforandret som ved Dækstillingen; Skridtene gjøres lette og hurtige.

5. Udfaldet

er den Bevægelse, under hvilken man, staaende i Dækstillingen, træder frem med den høire Fod for at kunne næae Modstanden med den yderste Deel af Klingen.

Det øves først paa Tælling, og derefter uden Tælling.

Naar det øves paa Tælling, da maa paa Ordet:

"Stræk!"

det venstre Kne aldeles udstrækkes og Hosterne bringes frem, saa at Legemet næsten hviler paa det derved end stærkere boede Kne; derpaa trædes med den høire Fod, paa Ordene:

"Fald ud, men bliv liggende i Udfaldet — Et!"

omtrent een God frem i lige Linie, uden at Foden herved løstes mere fra Jorden, end nødvendigt, og saaledes, at Bristen af samme kommer til at staae lodret under det boiede Knæ. Den hoire Haand udfører imidlertid et Hug, hvorved Haanden, der herved kommer i den fjerde Stilling (Qvartstilling), holdes noget højere, end heire Skulder, Skarpen af Klingen vender til Venstre, Spidsen omtrent i Heide med Hovedet, og Armen bliver aldeles udstrakt.

Overlegemet holdes under Udfaldet lige, og Legemet hviler omtrent ligemeget paa begge Benene.

Fra denne Stilling reiser man sig ved Ordet:

"Dæk!"

hurtigt op, ved at boie det venstre Knæ, trække den hoire God tilbage, og efter bringe Legemet i Dækstillingen.

Efterat det Foregaaende er vel overt paa Tælling, udføres det uden Tælling, og maa da paa Ordene:

"Fald ud!"

de nyligt anførte Bevægelser skee paa eengang, og med muligste Hurtighed.

Sluttelig øves Disciplene i, med muligste Hurtighed og gjentagne Gange, at træde i Dækstillingen efter udført Udfald.

Da Udfaldet for det meste bestemmes efter den Hurtighed, hvormed det venstre Knæ strækkes, og Tilbagebevægelsen ligeledes beroer paa samme Beens hurtige Boining, saa er det yderst vigtigt, at disse Bevægelser indoves til muligste Færdighed, som og, at det paasees, at den venstre Gods udvendige Side, under Udfaldet, ingenlunde løftes, men at Foden med hele den underste Flade hviler fast paa Jorden, og at Ledet i Bristen alene boies.

6. At forandre Stilling af Klingen (changere).

Med denne Bevægelse, der udføres ved en let og fort

Bending af Haanden, har man til Hensigt, at bringe sin Klinge over Modstanderens, fra den udvendige til den indvendige Side, og omvendt, dog uden derved at berore hans Klinge.

Skeer Overgangen fra den udvendige til den indvendige Side, da ender Bevægelsen med at Haanden holdes i Qvartstilling; skeer den derimod fra den indvendige til den udvendige Side, da ender Bevægelsen med Haanden i Terzstillingen. Bevægelserne, der især tjene til Øvelse for Haanden, maae gjores snevre og hurtige.

Klingens Stilling kan ligeledes forandres ved, med Spidsen af sin egen Klinge, at gaae under Modstanderens (degagere), hvilket dog, formedeist den større Blottelse, man derved giver, ikke sjeldent er anvendeligt, med mindre Modparten holder sin Klingespids heit.

7. At svinge Klingen (espadonnere).

Herved forstaaes, at gjøre korte paa hinanden følgende Sharpe Slag (Hug), enten paa een og samme Side, eller fra den ene Side til den anden, saavel fra oven af nedesten, som fra nedenaf og opad; de bor udføres tæt forbi Legemet, dog uden at berore samme.

Bed Øvelsen heri, opstilles Cleverne i armes Afstand og i rettet Stilling til Huggen.

"Der skal espadonneres paa Tælling —
Espadonneer!"

Nu strækker man Armen og Huggerten højt frem med Haanden i den anden Stilling; strax derpaa beies Haanden og Armen saaledes, at Klingens Sharpe svinges mod og forbi den venstre Side af Legemet; Haanden dreies derpaa saaledes, at man med Skarpen af Klingen gør et lodret Hug li-

gefrem med strakt Arm; nu boies igjen Haandledet tilbage, saaat Ryggen af Klingen først svinges mod den hoire Side tæt forbi Skulder og Ryg, derpaa vendes Haanden og Armen atter saaledes, at man igjen kan udføre et lignende Hug, o. s. fr., indtil der commanderes:

"Holdt!"

hvorved Eleven strax gjor Hoire om, og skuldrer med Huggerten,

Naar flere Slag skulle udføres paa samme Side, da forholdes dermed som ved de enkelte Hug, og naar Slagene udføres fra nedenaf opad, da finder det Modsatte Sted, dog saaledes, at det første Slag strax udføres fra den rettede Stilling.

I Begyndelsen tæller Læreren Et! To! og paaseer, at Svinget til Venstre skeer ved Ordet Et! og Svinget til Hoire ved Ordet To! o. s. fr.

Der begyndes med 10-20 Slag, og legges Tid efter anden nogle Slag til, indtil Eleven med Lethed og Orden kan udføre 50 Slag efter Tælling.

Naar Espadonneren tilgavns er ovet i ovenmældte Afstand, lader Læreren Eleverne i en nærmere Afstand foretage denne Øvelse, hvorved de vænnes til at gjore Bevægelserne snevrigere og noiagtigere.

Naar Eleverne have Færdighed i at espadonnere paa Tælling i ovennævnte Afstand, da bor de paa Ordene:

"Der skal espadonneres uden Tælling —
Espadonneer!"

forelæge de samme Bevægelser med større Hurtighed, dog maa dette skee i den Arms Afstand, da Klingerne ellers stode an paa hinanden. Jo nærmere Klingen under Øvelsen bringes til Legemet, jo fuldkommere er Bevægelsen udfort; den hoire Haand holdes omtrent i Hoide med Hovedet, og Klingespidsen maa efter endt Hug ved de hoie Slag (fra oven nedad) være

i Hoide med Haanden, og ved de dybe Slag (fra nedenaf opad) lidet dybere, end Haanden.

Ethvert Slag bor udføres som et regelret og kraftigt Hug, og der bor mere sees paa Bevægelernes rigtige, end hurtige Udførelse, ligesom og, at Legemet under Espadonneringen maa holdes aldeles lige og roligt.

Det er særlig vigtigt, at Læreren selv gjennemgaaer Begyndelsesgrundene nogle Gange med hver enkelt Elev, forinden han lader Eleverne samlede udføre samme.

§. 113.

Huggene ere enten enkelte eller sammensatte; de inddeles med Hensyn til Stedet, hvor de falde (træffe), i udvendige og indvendige Hug, saavel som i hoie og dybe; og, med Hensyn til den Tid, paa hvilken de falde, i Udhug, Efterhug, Forhug, Medhug og Modhug.

Et Hug udføres ved Haandens korte og hurtige Dreining, der endes i den Retning, i hvilken Hugget skal falde, samit med en fast Haand og udstrakt Arm; dog bor det aldrig gøres med mere Kraftanwendung, end at Haanden, hvis Hugget ikke lykkes, kan standse paa det Sted, hvor den skulle have været holdt, hvis Hugget var lykkedes; dersom dette ikke iagttaages, da forhugger man sig, og giver derved Blottelse.

Det maa noie paasees, at Hugget udføres med Skarpen af Klingen, som og, at Overgangen over Modstandernes Klinge er saa snæver som muligt.

Under Hugget maa Legemet dækkes ved den hoire Haands Stilling saaledes, at Haanden, ved et Hug, som føres efter den indvendige Side, holdes noget mere til Venstre, end Klingespidsen, og at den ved Hug, som føres efter den udvendige Side, holdes noget mere til Hoire, ligesom den og, i begge tilfælde, holdes omtrent i Hoide med Hovedet.

Skeer Hugget paa een og samme Side (uden at gaae

over Modstanderens Klinge), da udføres det ved at trække Klingespidsen noget tilbage, og dernæst at føre Hugget ved et kort Sving.

Skal Hugget derimod udføres fra den ene til den anden Side, da steer det ved i en snever Bue at gaae over Modstanderens Klinge (coupere) fra den udvendige til den indvendige Side, eller omvendt.

De enkelte Hug.

1. Primhugget

er et lodret Hug, fort fra ovenaf ned efter Modstanderens Hoved, hvilket ender med Haanden i den anden Stilling.

2. Det høie Terzhug

udføres fra ovenaf straat ind efter den udvendige Side af Modstanderens Hoved eller Skulder, og ender med Haanden, holdt imellem den anden og tredie Stilling.

3. Det høie Qvarthug

udføres paa samme Maade efter den indvendige Side af Modstanderens Hoved, eller den øverste Deel af Brystet, og ender med Haanden, holdt imellem anden og fjerde Stilling.

Begge foranførte Hug kunne og udføres i horizontal Retning, og ende da, hvis der er fort et Qvarthug, med Haanden i fjerde Stilling, og, hvis der er fort et Terzhug, med Haanden i tredie Stilling.

4. Det dybe Terzhug

fores fra nedenaf straat op efter Modstanderens udvendige Side, og ender med Haanden, holdt imellem første og tredie Stilling.

5. Det dybe Qvarthug

fores fra nedenaf straat op efter Modstanderens indvendige

Side, hvorved Hugget ender med Haanden, vel omdrejet i fjerde Stilling.

Læreren maa ofte lade Elevene udføre ethvert Hug blindt, for at forvisse sig om, at det udføres rigtigt; dette skeet ved at Læreren enten trækker sin Arm tilbage, eller og gaaer et Skridt tilbage, idet Hugget udføres.

Alle Hug læres først uden og dernæst med Udfald.

Ligesom man i Begyndelsen lader Eleven efter Hugget blive liggende i Udfaldet, for at forvisse sig om, at begge Dele ere udførte rigtigt, saaledes maa han siden vennes til, efter Hugget, strax og med muligste Hurtighed, at træde i Dækstillingen igjen.

Maar ethvert Hug er lært førstilt og udføres vel, da forenes Huggene og udføres strax efter hverandre, først i, derpaa uden, nogen bestemt Orden; hertil tjener især den Øvelse:

At trække.

Maar Eleven staer i rettet Stilling til Huggen, udfører han paa Ordet:

"Træk!"

Primhugget.

Hersra udfører han paa Ordet:

"To!"

det høie Terzhug; paa Ordet:

"Tre!"

det høie Qvarthug; paa Ordet:

"Fire!"

det dybe Terzhug; paa Ordet:

"Fem!"

det dybe Qvarthug, og trækker paa Ordet:

"Hviil!"

Arm og Klinge tilbage i den Stilling, hvorfra han begyndte Huggene.

Efterat disse Hug ere lærte paa Tælling, oves de uden
Tælling saaledes, at man paa Ordet:

"Uden Tælling — træk!"

udforer de nyligt omtalte fem Hug hurtigt og regelret efter
hverandre.

Da disse Bevægelser bidrage meget til at øve Haanden og
Armen, bor de ofte gjentages.

§. 114.

Parader (Dækninger).

Disse inddles i udvendige og indvendige, og i høje
og dybe.

De udføres ved en kort og hurtig Dreining af Haanden og
Klingen imod den Retning, i hvilken Modpartens Hug føres, samt
ved et kraftigt Tryk, dog saaledes, at Armen derved bevæges
saalidet som muligt.

Bed enhver Parade maa Skarpen af Klingen føres imod
Skarpen af Modstanderens Klinge, ligesom enhver Parade ik-
kun maa udføres med Styrken af Klingen og saa nær Festet
som muligt, og ikke for tidligt, men først i det Sieblik, Mod-
partens Hug falder.

Paraderne læres først hver for sig, dernæst i Forbindelse
med hverandre, deels i deels uden nogen bestemt Orden, som
og først blindt, dernæst mod Lærerens Klinge.

1. Den høje Terz-Parade.

Bed denne Parade bringes Haanden lidet til Høire med
Fingrene nedad (i tredie Stilling). Haanden holdes omtrent
i Hoide med høire Skulder, Armen er næsten udstrakt, Spidsen
af Klingen vender lidet til venstre Side, og holdes noget
høiere, end Haanden.

Denne Parade anvendes imod det høje Terzhug, saavel-
som i Almindelighed mod alle de Hug, som føres paa den
udvendige Side.

Udføres Terzhugget horizontalt, da afværges det med

den sædvanlige Dækstilling, kun at Haanden og Klingen føres
lidet mere til Høire, og om nødvendigt noget dybere.

2. Den høje Qvartparade.

Herved føres Haanden noget til Venstre og lidet fremad
med Fingrene opad (i fjerde Stilling); Armen holdes næsten
udstrakt, Spidsen af Klingen noget til Høire, og endeel høiere,
end Haanden.

Denne Parade anvendes imod det høje Qvarthug, og
i Almindelighed imod alle de Hug, som føres høit efter den ind-
vendige Side.

3. Den dybe Terzparade.

Bed denne Parade føres Haanden lidet til Høire og nedad
(imellem anden og tredie Stilling); Armen strækkes ud og ned-
ad og Albuen trækkes vel ind; Haanden boies opad og vel
tilbage, Skarpen holdes næsten nedad, Klingespidsen noget
mere til Høire, end Haanden, og Spidsen omtrent i Hoide med
Skulderen.

Denne Parade anvendes fordeleagtigst imod de dybe Terz-
hug, og overhoved imod alle de Hug, der føres dybt mod
den udvendige Side.

4. Den dybe Qvartparade.

Denne udføres derved, at Haanden med udstrakt Arm
bringes ned, vel fremad og lidet til Venstre, i halv Terz (næsten
anden Stilling); Skarpen af Klingen holdes straat nedad,
Spidsen noget mere ud til Venstre, end Haanden, og omtrent i
Hoide med Overarmen.

Denne Parade anvendes imod de dybe Qvarthug, og
overhoved imod alle de Hug, der føres dybt mod den indven-
dige Side.

5. Prime-Paraden (Dækningen for Hovedet).

Bed denne Parade bringes Haanden noget høiere, end Ho-

vedet, og med vel udstrakt Arm frem for høire Skulder; Klingen holdes straat til Venstre lidet høiere end Haanden, og Skæppen aldeles opad.

Denne Parade anvendes rigtigst mod det lodrette, eller næsten lodrette, Hug efter Hovedet; dog kan og et saadant Hug afværget ved den almindelige Dækstilling, naar man fra denne fører Haanden noget høiere; man bør under begge Parader være betenkta paa hurtigt at dække sig i Øvart, hvis Modparten, istedetfor at udføre det lodrette Hug, gaaer over Klingen for at anbringe et Hug paa den indvendige Side, ligesom man og, hvis Modstanderen, istedetfor det lodrette Hug, udfører et Hug efter den udvendige Side, hurtigen maa afværge dette med Terzparaden.

6. Øvintparaden

udføres ved at bringe Haanden halvt i første og halvt i tredie Stilling lidet til Høire, Klingen fremad og straat nedad til Venstre; Haanden holdes herved i Høide med, og snarere høiere end, høire Skulder.

Denne Parade virker, rigtigt udfort, kraftigt imod den dybe Terzhug, imod hvilket dog, som ovenfor anført, den dybe Terzparade ligeledes fordeelagtigen anvendes.

Det er saavel ved Prime- som ved Quint-Paraden af særdeles Vigtighed, at Haanden under Paraden ikke holdes dybere, end den for hver Parade angivne Høide.

Endstjont den Høide, hvori Haanden bør holdes idet Hugget ender, er anført ved de foregaaende fire første Parader, er det dog en Selvfølge, at Haandens Høide derhos stedse maa rette sig efter den høiere eller dybere Stilling, i hvilken Modpartens Hug føres, ligesom og, at Klingespidsen, ved den høie Terz- og Øvart-Parade, alt efter Huggets meere eller mindre kraa Retning, maa holdes meer eller mindre til den foreskrevne Side, samt, ved Paraderne for horizontale Hug, omtrent lodret i veiret.

§. 115.

Efterhuggene.

Naar disse skulle anbringes med Fordeel, da bør de udføres med muligste Hurtighed og Neagtighed, og paa den korteste Wei føres mod Modstanderen.

De inddeltes i korte og lange; de første udføres uden Udfald, blot ved en kort Bending af Haanden, og i Almindelighed blot efter Haand og Arm, de sidste derimod med sædvanligt Udfald og Hug efter Legemet.

Naar ikke Paraden iforveien er udført sikkert og kraftigt, lykkes Efterhugget sjeldent; ligesom det og almindeligen er fordeelagtigere at gjøre et Efterhug, naar Modparten har udført et Hug med Udfald, end naar hans Hug er skeet uden Udfald.

Efterhuggene ere en meget vigtig Deel af Hugningsøvelserne, og bør dersor indoves med særdeles Flid.

De anvendes som oftest med større Fordeel og Sikkerhed, end de enkelte Hug og Hinterne, imod den Modstander, der er usovet, eller som udfører sine Bevægelser vildt og voldsomt.

Som Efterhug bruges fordeelagtigst de enkelte Hug, da disse kunne udføres hurtigst.

De anvendeligste Efterhug ere:

Primhug efter Prim-Parade

= = hei Terz =

= = dyb Terz =

= = Øvint =

hei Terzhug efter hei Terz =

= = hei Øvart =

dyb Terzhug efter hei Terz =

= = Øvart =

hei Øvarthug efter Prim=Parade.

=	=	=	hei Terz	=
=	=	=	hei Øwart	=
=	=	=	dyb Øwart	=
=	=	=	Øvint.	

§. 116.

Dobbelt Hug.

Bed disse forstaes twende paa hinanden folgende Hug, udførte af samme Fægter og med muligste Hurtighed.

De ere mere at anbefale som Midler til at forstaffe Haanden Voelighed, Hurtighed og Kraft, end for deres Anvendelighed under Contrahuggen, hvor de endog kunne blive farlige, naar de ikke bruges af en færdig og hurtig Fægter imod en mindre øvet og mere langsom Modstander.

De udføres i samme Retning som de anførte enkelte Hug, men stedse fordeelagtigt fra samme Side.

I Begyndelsen læres hvert Hug for sig og uden Udfald, samt ved strax at tage Dækstillingen efter Hugget; siden vennes Eleven ligeledes til at lade det sidste Hug følge strax paa det første, uden først at tage Dækstillingen.

Under Udfaldene oves de, deels ved staende at føre det første Hug og med Udfaldet at udføre det andet, eller og saaledes, at naar det første Hug er skeet med Udfald og ikke er lykkedes, det andet Hug da strax udføres.

De anvendeligtste dobbelte Hug ere:

dobbelt høit Terzhug,

dobbelt høit Øvarthug.

§. 117.

Finter (Skinangreb).

Disse bestaae i to hoist tre paa hinanden folgende Bevægelser, enten paa een og samme Side (lige Finter), eller fra den udvendige til den indvendige Side og omvendt (Winkelfinter).

Den eller de første Bevægelser vises (markeres), men med den sidste Bevægelse udføres Hugget.

Bed at "markere" forstaes, at gjore en Bevægelse med Klingen imod et Sted af Modstanderens Legeme, vagtet man har til Hensigt at udføre Hugget paa et andet Sted; for Ex. naar man markerer et høit Øvarthug, og hugger ind med hei Terz, da gaaer man over Klingen fra den udvendige till den indvendige Side, og gjor en Bevægelse, som om man vilde udføre et høit Øvarthug, men i det Dieblik, Modparten vil dække sig imod denne Bevægelse, gaaer man strax tilbage igjen, og udfører det høie Terzhug.

Finterne kaldes enkelte, naar der blot vises een Bevægelse for Hugget, og dobbelte, naar der vises twende saadanne Bevægelser for Hugget. De første ere de anvendeligtste; de sidste udføres ikkun fordeelagtigt med meget! lette Sides geværer.

Da man har til Hensigt ved denne, eller ved de twende første Bevægelser, at forlede Modparten til at give Blottelser, saa bor disse Bevægelser (Skinangreb) udføres med ligesaa megen Vriagtighed og Regelmæssighed som de egentlige Hug, der ved samme ere tilsigtede.

Under Finterne legges Legemet noget mere forover; men man maa vel vogte sig for, ikke at bevæge Armen meer, end hoist nødvendigt, og ikke at træde ud (gjøre Udfald), forinden man agter at udføre det egentlige Hug.

Af Finterne ere følgende de anvendeligtste:

a) Fra den udvendige Side.

1. Staende at vise hei Øwart og falde ud med høit Terzhug.
2. Staende at vise hei Øwart og falde ud med dyb Terzhug.
3. Staende at vise Prime og falde ud med høit Øvarthug.

b. Fra den indvendige Side.

1. Staaende at vise hoi Terz og falde ud med hoi Dvarthug.
2. Staaende at vise hoi Terz og falde ud med dyb Terzhug.

Naar Eleven har lært at udføre Fintehuggene vedborligt, lærer man ham at parere disse Hug, og gør ham herved opmærksom paa, at han ikke maa soge at afværge Modpartens første eller anden Bevægelse (Finterne) med samme Kraft og Fuldstændighed, som det virkelige derpaa følgende Hug, og at han, især ved Dækningen mod Finterne, vogter sig for, ikke at føre sin Haand og Klinge mere til Siderne op eller nedad, end nødvendigt, hvis Modparten ved en vidtloftig Finte maatte soge at forlede ham dertil.

Derpaa forenes Fintehuggene med Paraderne saaledes, at Læreren først parerer det mod ham forte Fintehug, og strax derpaa udfører hvilket som helst passende Esterhug mod Eleven, mod hvilket denne da maa dække sig med den dertil hørende Parade, og saaledes omvendt.

§. 118.

Forberedelsen til Contrahuggen.

Naar alt Foregaaende er øvet til Sikkerhed og Færdighed, bør Disciplen forberedes til Contrahuggen, ved at lære at anvende alle de Hug og Dækninger, hvori han er undervist, paa den fordeleagtigste Maade, og overeenstemmende med de Regler, der ere givne ham ved Undervisningen. Forst bor dette ske i en vis fastsat Orden, og dernæst uden nogen bestemt Orden, for at han saaledes kan vænnes til at udføre de forskellige Hug og Dækninger efter eget Skjønnende, og ligesom Lejligheden tilbyder sig.

For at denne nyttige Øvelse kan blive saa hensigtsvarende som muligt, foretages den af tonde Disciple saaledes, at den

Ene alene maa anvende alle de lærte Hug, medens den Anden alene søger at dække sig mod samme; derpaa lærer den Første alene at dække sig mod alle de Hug, som den Anden søger at anbringe o. s. fr.

Maar dette først er lært med og mod de enkelte Hug, oves det med Esterhuggene, de dobbelte Hug og Finterne; til-sidst foretages denne Øvelse med og mod alle Hug.

De Parerende stilles helst mod en Væg, eller et saadant Sted, der hindrer dem fra at undgaae Hugget ved at退休, istedetfor at afværge samme med en Parade; det bor neie paasees, at den Angribende neiagtigt overholder Afstanden (Maaleet), og ikke nærmer sig den Parerende ved at avancere, som og, at der i Begyndelsen hugges let, for at man kan beholde Klingen i sin Magt.

§. 119.

Contrahuggen.

Dette er en ikke aftalt Folge af Hug og Dækninger, hvorved man har til Hensigt, at forsøre sig selv og at besejde sin Modstander.

Herved bor Læreren neie paasee, at alle Angreb og Parader anvendes, og at de udføres saameget muligt overeensstemmende med de Regler, som ovenfor ved hver enkelt Deel ere fastsatte, samt at der ikke hugges vildt og uregelret; at Disciplene vænne sig til fermt at parere, og ikke soge at undgaae Huggene ved at trække Armene eller det hoire Been tilbage, og at ikke enkelte, men alle de forskellige ovenfor anførte Bevægelser oves og udføres med Munterhed og Hurtighed, dog uden at udarte til Boldsomhed.

Det bor være en Hovedregel ved al Contrahuggen: at man først og fremmest søger at sikre sig selv.

Man maa i Begyndelsen hugge forsigtigt, prøve Modpartens Angrebs- og Forsvars-Maade, og derpaa forlede ham

til saadanne Bevægelser, hvorved han giver de største Blottelser, for at kunne benytte disse.

Endføndt den almindelige Dækstilling er den sikreste, bor man dog afværle med Dækstillingerne, for at undgaae formegen Gensformighed i Bevægelerne.

Ligesom korte levende Appeller, lette Tryk og korte Slag paa Klingen ofte ere Midler til at forlede Modparten og bringe ham i Forlegenhed, saaledes bor man aldrig sege at bevirket dette ved upassende Tilraab, Stroen og vilde Bevægelerne.

Efterhuggene bor stedse skee med største Hurtighed, men derhos med Forsigtighed, da der ofte ved det første Udhug haves til Hensigt, at forlede Modparten til et Efterhug, for om muligt at kunne drage Fordeel af dette.

Mod den Modstander, der stedse eller ofte angriber ved at gaae frem, maa man sege at anbringe korte og bestemte Forhug, for at standse hans Fremtrængen.

Saafnart et Hug er faldet paa een af Siderne, bor Hugningen for et Sieblik standse; — et Hug, endog blot løst fort, bor aldrig negtes.

Begge Fægtende bor staae fermt under Contrahuggen, og ikke bryde den rette Afstand, ved urigtigen at nærme eller fjerne sig fra hinanden.

Alle Hug maae føres med muligste Hurtighed, men man maa strax efter Hugget træde i Dækstillingen, for at sikre sig for det muligen følgende Efterhug.

Efter alle Parader bor der føres rafte Efterhug, naar disse nogenlunde fordeelagtigen kunne anvendes.

Alle Bevægeler bor saameget som muligt udføres ligesaa regelrette som ved Undervisningen; vilde og volfsomme Bevægeler medføre stedse farlige Blottelser.

Under Contrahugningen bor Disciplene stedse være forsynede med Masker, Brystværn og udstoppede Handster, for at sikre sig for Beskadigelser.

U mærkning: Endføndt Batutterne (Slaghuggene) og Snittene (at skjære efter Hug og Parader) ligesom og den Øvelse at hugge med venstre Haand, ere gavnlige og ofte anvendelige Dele af Huggen, ere de dog udeladte i denne Undervisning, fordi der til disse rigtige Udførelse fordres sterre Tid, end der kan anvendes i de lærde Skoler paa denne Green af Øvelserne, som og, fordi de ovenfor beskrevne Dele af Huggen kunne ansees som tilstrækkelige Hjælpemidler til at forstaffe Disciplen den Bevægelse og legemlige Uddannelse, som ved den gymnastiske Undervisning i disse Skoler er Hovedoemedet.

Rettelser og Trykfeil.

- Side 2 Linie 5 f. n. en Arms, læs: tvende Arms.
— 5 — 12 f. o. ned adbsiede, l. ubadbsiede.
— 20 — 4 f. n. nøbsagde, l. nøbsagede.
— : — 13 — stor eller jævn, l. stærk.
— 21 — 2 f. o. Høibe, l. Birkning.
— 26 — 14 — opsvingende, l. opsvingebede.
— 30 — 10 f. n. Underlegemets Bevægelse, l. Spring.
— 31 — 1 — Bommene, l. Bommen.
— : — 2 — høiere, l. høire.
— : — 3 f. o. de Følgende, l. det Følgende.
— 34 — 6 f. n. haie, l. hele.
— : — 16 f. o. de, l. det.
— 37 — 2 — Bommen, l. Bommene.
— 39 — 9, 16, 19 — Bommene, l. Bommen.
— 46 — 15 — med, l. mod.
— : — 28 — eller gaaer ud.
— 54 — 2 f. n. flere, l. føre.
— 56 — 10 — at, l. et.
— 62 — 2 — Vægterne, l. Vægtene.
— 64 — 9 f. o. de fire Bevægelses ender, l. den fjerde Bevægelse ender.
— : — 17 — til Siden, tilføies: og bagud.
— 70 — 3 — Omspringet, l. Opspringet.
— : — 16 — Springningen, l. Svingningen.
— 71 — 7 — Springningen, l. Svingningen.
— : — 9 — eller, l. snart.
— 81 — 10 — midterste, l. mindste.
— 112 — 13 — om, l. an.
-