torde vara ett faktum att i en sund och stark kropp bor en sund och ädel själ.

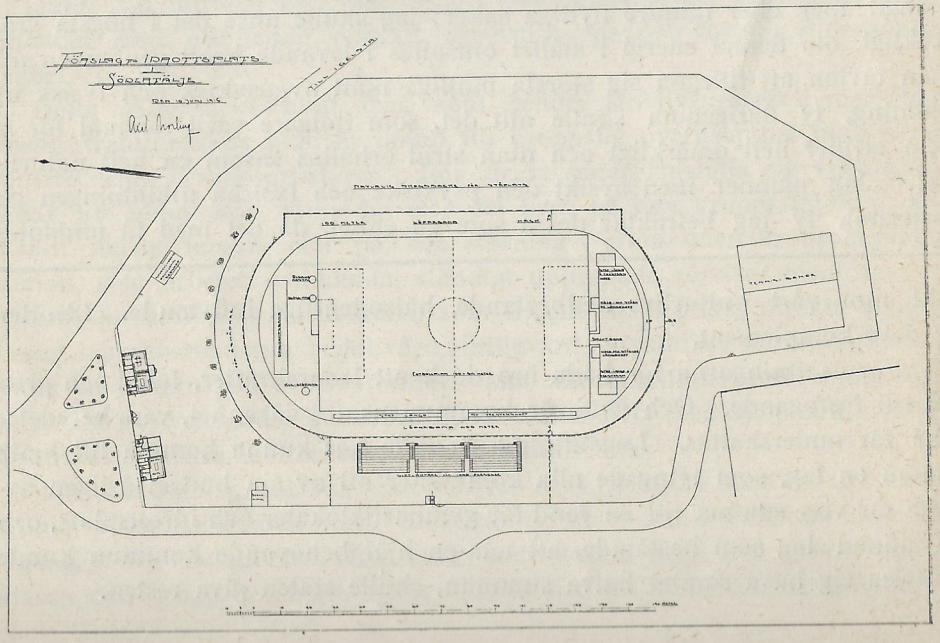
För att uppnå målet »allmän folkgymnastik» måste ett intensivt upplysningsarbete bedrivas genom föredrag med skioptikonbilder av kompetenta läkare och gymnastikledare, påvisande kroppskulturens ofantliga betydelse för alla, hurusom genom kroppsövningar ett stort antal matsmältnings- och andningsåkommor, ävenså åkommor orsakade av ensidigt arbete, kunna hämmas och förhindras.

Vidare böra industriidkarne mera allmänt lära sig inse, att ett intensivt kvalificerat arbete ovillkorligen sammanhänger med hälsa, kraft och levnadslust hos personalen och att ett uppmuntrande av kroppskulturen äro väl använda penningar.

De kommunala myndigheterna i städerna och på landet böra även bibringas förståelse av kroppskulturens betydelse för innevånarne och att de numera oftast mycket dryga utgifterna till fattigvården helt säkert kunna betydligt nedbringas genom att med alla till buds stående medel uppmuntra den psykiska och fysiska fostran inom samhället.

FÖRSLAG TILL SÖDERTÄLJE NYA IDROTTSPLATS Å TÄLTET

Av **Ingeniör Axel Norling.**



KVINNAN OCH GYMNASTIKEN

Av **Gymnastikdirektör Karin Karling.**

Det är lätt nog för oss sena tiders barn att le en smula överlägset och medlidsamt åt våra mors mormödrars pryderi och sentimentala pjoller. Vi kunna så gott föreställa oss den med indignation blandade förskräckelse, som måste gripit dem, när det förspordes att Per Henrik Ling ansåg att hans gymnastik skulle med vissa moderationer vara hälsosam även för kvinnor. Han skrev nämligen i sina »Anmärkningar till Gymnastikens allmänna grunder», på tal om kvinnogymnastik, följande tänkvärda ord: »Kvinnan behöver hälsa såväl som mannen, ja ännu mera efter hon skall i sitt liv nära ett annat liv. Kvinnans anatomiska förhållande är analogt med mannens, hennes psykologiska anlag fordra dock en lindrigare behandling. Skönhetslagen grundar sig på den rena livsidén och får icke missbrukas. Kvinnans runda former få icke övergå till den kantighet eller knölighet mannens former hava.»

Vi måste minnas att detta skrevs på en tid, när »qvinnlighet» stavades med mycket stort »Q», innan Fredrika Bremer skrivit Herta och innan kvinnorna tänkt på att göra sig gällande utanför hemmets väggar. Att tänka att de genast skulle börja gymnastisera var förvisso en allt för djärv tanke. Under P. H. Lings livstid lär väl heller icke kvinnlig gymnastik ha förekommit i någon nämnvärd utsträckning. Den enda antydan vi ha, att den idkades alls är i Per Henrik Lings son Hjalmars efterlämnade anteckningar, där det talas om att flickor på 1830-talet erhöllo gymnastik, vilken ej endast inskränktes till fristående rörelser utan »man tillät t. o. m. måttligt avpassade klättringar, slingringar m.fm. d.». Endast en liten försiktig början alltså.

Det var nämligen icke förr än 1845 som det omnämnes att Hildur Ling, P. H. Lings dotter, ledde gymnastik i en flickskola. Nio år därefter infördes gymnastik i Strängnäs och Karlstad flickpensioner och folkskola och efter ytterligare 10 år, alltså 1864 inrättades en avdelning för kvinnliga elever vid Gymnastiska Centralinstitutet för att utbilda gymnastiklärarinnor.

Det hade alltså inte gått i en handvändning just, att övertyga kvinnorna om gymnastikens välsignelser, och att det lyckades till slut därför ha vi att tacka Hjalmar Lings outtröttliga arbete och ständiga fejder i ord och skrift mot pryderiet och pjåsket som hotade att vrida det hela på sned från början. Man förfäktade bland annat, att *om* man över-

huvud taget skulle tillåta kvinnorna att gymnastisera, borde man åtminstone gallra ut alla rörelser som kunde inverka sårande på den kvinnliga blygsamheten, såsom alla rörelser i grenstående ställning, klättring på lina, rörelser vid bom etc. Hj. Ling varnar också i Tillägg till tabellerna att låta övningarna sjunka till en småaktig mångfald av hälsningar »fingergymnastik», ögonkast, vinkar, slängkyssar o. a. d. älskvärdheter, lika »lindriga» som »qvinliga». Stridens vågor tycks ha gått rätt så höga, ty på ett annat ställe skriver han: »frågan om kvinnornas gymnastik tyckes hava gjort männen huvudyra».

Vid tiden för detta gymnastikens genombrott äro vi emellertid ett gott stycke in i ett annat tidsskede, nämligen kvinnoorganisationens, Fredrika Bremers tid. De intelligenta elementen bland kvinnorna började reagera mot det allt för söta sentimentala känslopjoller, som man bjöd dem till andlig näring, och fordrade rätt till uppfostran och bildning, rätt att bestämma över sig själva. Men liksom föregångare i alla stora rörelser i alla tider följts av en del mera entusiastiska än intelligenta anhängare som i sin blinda iver skjutit långt över målet, så gick det även här. Den jämlikhet med mannen som sattes som mål sökte man uppnå genom rent yttre hjälpmedel, klädedräkten gjordes så lik mannens som möjligt, håret kortklipptes etc. Det låg i sakens natur att gymnastikdräkterna skulle vara en av de största förargelseklipporna. Att kvinnor uppträdde i byxor och därtill inför manliga instruktörer var ju oerhört chockerande, och blev naturligtvis utnyttjat av motståndarna i alla tonarter. Gymnastikentusiasterna ville demonstrera motsatsen och lära ha uppträtt i gymnastiksalen skrudade i sina mäns eller bröders avlagda frackkostymer. Det var käckt och modigt gjort otvivelaktigt men *vackert* var det säkert inte. Man får närapå en svekfull sympati för dem som jämrade sig över kvinnlighetens säkra och snara undergång, när man försöker tänka sig hur avdelningen skulle sett ut.

Det är ju ganska troligt att den manhaftiga kvinnotypen var rätt vanlig bland dåtidens gymnastiserande damer, visst är att själva gymnastiken som den då bedrevs hade en utpräglat manlig karaktär och framkallade gärna en viss ograciös kantighet i rörelser och uppträdande.

Men under de senare årtiondena ha överdrifterna så småningom utjämnats. Den inneboende kvinnliga känslan för vad som är vackert och klädsamt gick lyckligtvis inte under. Genom kvinnliga gymnasters intelligenta och målmedvetna arbete har kvinnogymnastiken så småningom nått fram till sin nuvarande höga ståndpunkt. Den är fortfarande säkert och fast grundad på Lings sunda principer, men har gjorts allt mer lämpad efter de krav som måste tillgodoses vid kvinnans fysiska fostran.

Man har lärt sig att framtvinga och inöva den bästa kroppshållningen särskilt med hänsyn till den fysiologiskt rätta bäckenlutningen, man har lärt sig att slappa av alltför starka muskelpartier som försätta lederna i fula och orätta ställningar, man förstår att skänka mjukhet och behärskade smidiga rörelser åt dem som äro kantiga och ograciösa. Insjunkna platta bröstkorgar med kutiga ryggar och hängande huvuden kunna lyftas upp och stärkas och för de efter dagens möda trötta arbeterskorna finnas övningar som verka likt uppfriskande bad.

Varje tidsålder har sitt kvinnoideal. Det motsvarar väl närmast de krav som samtiden ställer på sina kvinnor. Därför kunna vi icke bedöma gångna tiders kvinnor efter vår egen tids måttstock. Vi måste se dem i deras rätta belysning för att kunna förstå deras strävanden och förtjänster, deras fördomar och deras misstag. Vi få icke glömma att det är de som brutit de vägar på vilka vi vandra. Vi kunna le åt deras överdrifter och misstag, men det är just genom dem vi lärt oss se det rätta.

För oss ter sig icke idealkvinnan varken vek och hjälplös eller karlavulen och bullersam. Skulle vi försöka beskriva *vårt* kvinnoideal eller kanske rättare tänka oss hur nutidens kvinna borde vara för att närmelsevis kunna fylla de krav vår tid ställer på henne, måste vi då inte tänka oss henne *harmonisk* — modig, intelligent och klarseende andligen; frisk och stark lekamligen, för att icke duka under för de oerhört tunga bördor som dessa tider lägga på hennes skuldror och som hota att trycka till jorden även den starkaste. Men framför allt måste hon vara *kvinna* med ett stort, varmt hjärta som aldrig tröttnar i deltagandet för lidandet.

Vi behöva kvinnor som utstråla hälsa och livskraft, mödrar som skänka samhället friska, sunda barn, men som också ha vilja och förmåga att med mannen dela omsorg och ansvar för det allmännas bästa. Men hur skola vi kvinnor kunna fylla denna vår uppgift om vi icke målmedvetet arbeta på att göra oss den värdiga. Över våra själsförmögenheter råda vi icke mer än till en viss grad, det är sant, men de flesta av oss kunna efter bästa förmåga förbättra och stärka våra fysiska krafter genom en sund och rationell kroppskultur. Vilken vinst det skulle vara även ur estetisk synpunkt om alla kvinnor hade god hållning och vackra behärskade rörelser behöver knappast framhållas.

Tack vare Per Henrik Ling ha vi svenska kvinnor det erkänt yppersta systemet i världen för fysisk fostran. Vi ha icke råd att försumma vår plikt härvidlag. Sverige fordrar den av oss och vi böra uppfylla den i det glada medvetandet att vi skapa bestående värden icke blott för oss själva utan ock för kommande släkten.

KOORDINATIONSRÖRELSER

Av **Kapten Oswald Holmberg.**

Ett av gymnastikens mål är behärskning av kroppen i alla tänkbara lägen och situationer. Härför fordras ej blott väl utvecklade muskler och rörliga leder utan framför allt *koordinationsförmåga*, d. v. s. förmåga att i varje ställning och vid varje rörelse innervera de mest tjänliga musklerna samt att göra detta på *rätt tidpunkt* samt till *väl avvägd kraftutveckling*. I gymnastiken söker man uppöva denna förmåga genom ett strängt fasthållande vid rörelsernas *form;* använder gymnasten andra muskelgrupper än dem, som äro nödvändiga för rörelsernas utförande eller innerverar han de behövliga musklerna till för stor kraftutveckling, blir *formen* avvikande från den av fysiologiska och estetiska skäl fastställda. Detta gäller samtliga rörelser inom gymnastiken. Bland dessa finnas dock vissa, som mer än andra är ägnade att uppöva koordinationsförmågan, och det är *balansrörelser* och *hopp*. Om vid balansrörelsers utförande det brister i koordinationen erhålles utslag härpå genom balansens förlorande. Äger samma förhållande rum vid ett hopp, så antingen misslyckas det eller blir det oskönt. Men utom dessa båda grupper finns det rörelser, som i ännu högre grad äga förmågan att utveckla koordinationen, och det är rörelser, som visserligen ej återfinnas i våra nuvarande handböcker och instruktioner, men som voro representerade i Hjalmar Lings tabeller och även i P. H. Lings efterlämnade skrifter (enl. C. A. Westerblad, Ling I). Inom den danska gymnastiken bilda dessa rörelser ett särskilt släkte under namn av »behændighedsrörelser», och anses vara av stort värde för gymnasternas utveckling. De rörelser, jag här går att omnämna, har jag använt såväl vid min egen som andras utbildning och brukar jag kalla dem för *koordinations-* eller *smidighetsrörelser.*

Kullerbytta framlänges är en nyttig rörelse för individer med stel rygg. Den lär dem att rulla ihop sig vid oförmodade fall (t. ex. kullridningar), varigenom risken betydligt nedsättes. Utföres med och utan anlopp, på golvet (marken) eller på plint av växlande höjd.

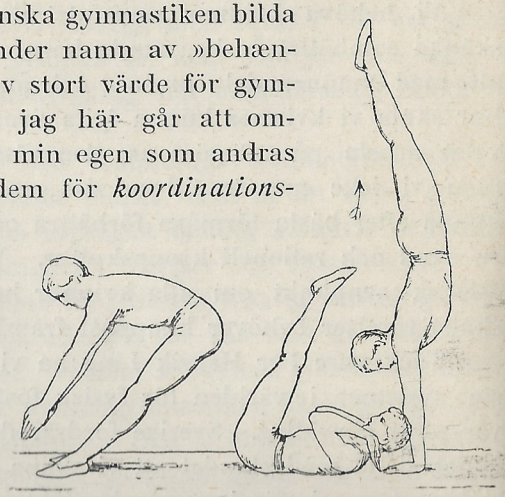


Fig. 1. Kullerbytta baklänges.

Kullerbytta baklänges utföres från str. ligg. å golv eller plint. Kan även utföras från stående ställning å golv på så sätt, att sittande ställning intages med *raka* knän och genom en hastig framåtböjning i höftleden för att omedelbart övergå i kullerbyttan. Mera försigkomna gymnaster kunna räta upp kroppen i valvstupet, i det ögonblick kroppen vilar på huvudet. (Fig. 1).

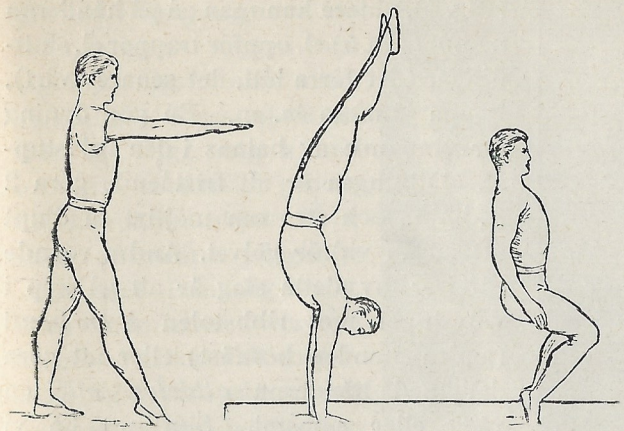


Fig. 2. Handvolt framlänges med delad sats.

Handvolt framlänges med stöd av *huvudet* och *samlad* sats (utan anlopp).

Handvolt framlänges utan stöd av *huvude'*, med anlopp och *samlad* sats.

Handvolt framlänges med *delad* sats, med och utan anlopp. (Fig. 2).

Gång på händer är en rörelse, som är mycket roande och även utvecklande för skuldergördelns muskler. (Fig. 3). Den kan utföras med sträckta,



Fig. 3. Gång på händer.



Fig. 4. Gång på händerna med huvudet tillbakafört mellan armarna.

slutna ben, med benen pendlande i takt med armarnas steg, med huvudet upplyftat el. tillbakafört mellan armarna (Fig. 4), vidare kan man gå på händerna nedför (Fig. 5) el. uppför trappor el. sluttningar (det förra lätt, det senare svårt), hoppa jämfota m. m. En god övning för vinnande av balans i den valvstupst. ställningen är att fristående göra 2 A.-böjn. och str., om möjligt så djupt att näsan vidrör golvet. Andra roande rörelser av detta slag är att gå upp i valvstupet mot ribbstolen å *en* hand (andra handen höftfäst) eller att göra det med händerna *alldeles intill* en vägg eller ribbstol. Slutligen ha vi tvenne rörelser, som ej äro så svåra, som de se ut, men som fordra lite djärvhet, och det är nedhopp från valvstupst. å bom eller häst (ej för låg) genom *mellanhopp* och *ytterhopp*, det förra motsvarande simhoppet: *Armresning med mellanhopp*. Utförandet består uti, att, just i det ögonblick kroppen väger över, genom en hastig böjning i höftleden föra benen *mellan* eller *utanför* armarna.

I samband med föregående rörelser vill jag omnämna *hjulning med bensammanslagning*. (Fig. 6). För att få hjulningen att utföras i utgångsställningens lodplan, kan det vara lämpligt att, sedan någon säkerhet vunnits, utföra den å låg bänk.

»*Pannkaka*» är en rörelse som återfinnes i Lings 24. tabell och består uti att intaga stupfall. utg. genom att falla framåt utan böjning i höftleden, men med mjuk eftergift i armbågs- och skulderleder. Rörelsen kan övergå i en hoppning framåt (skutta) med rak kropp, varvid det upplyftande arbetet åstadkommes genom kraftig sträckning, huvudsakligen av armbågsleden och det framåtdrivande genom fotledernas sträckning. Besläktad med denna rörelse är gr. stupfall. hoppning på stället under hand- och bensammanslagning. Händerna slås ihop mitt framför näsan.

Ryggsprånget eller »*knycklingen*», som jag tror Ling kallar rörelsen, består uti att från ligg. eller str.-ligg. utg. genom en sammanfällning av

kroppen i höftleden och en omedelbart därpå följande kraftig sträckning av samma led i förening med insvängning av ryggen taga sig upp i nigsitt. eller nigst. ställning. Göres språnget från str. ligg. utg. kunna armarna medverka genom att händerna skjuta ifrån (kan då utföras på golv); göres det från ligg. utg. böra händerna vila på knäna, i vilket fall underlaget bör vara sådant, att gymnasten kan taga spjärn mot detsamma med nacken (matta, gräsplan).

En koordinationsrörelse av högt värde är *bockhoppning över levande stöd* som röra sig i måttlig takt antingen *från* eller *mot* den hoppande. Den senare rörelsen kan inledas med bockhoppning över stillastående stöd med ansiktet mot den hoppande. Stöden böra stå fullkomligt raka, huvudet varken framåt eller bakåtlutat, ena foten en fotlängd framför den andra. Utom sitt värde som koordinationsrörelser hava dessa hopp dessutom fördelen att utveckla djärvhet och tilltagsenhet såväl hos de hoppande som stöden. I detta sammanhang vill jag framdraga *grenhopp baklänges över häst* (kan utföras även över mumrikan) samt *grenhopp baklänges över bock med helomvändning*, (nedsprånget sker med ansiktet vänt framåt).



Fig. 5. Gång på händer utför trappa.

Jag övergår till *hävrörelser*, som äro av värde i här föreliggande avseende. *Mothäng. pendling sidvärts* å bom. Pendlingen utföres i bommens lodplan och ökas så småningom pendlingens utslag, till dess höften når bommens underkant. Svårigheten ligger uti, att utföra rörelsen endast med bål-armmusklernas tillhjälp; nybörjaren vill gärna öka pendlingens utslag genom böjning i höftleden, då rörelsen genast avviker från lodplanet. En annan trevlig rörelse består uti att »*kippa*» sig upp i jäm-

väg. utg. å hög bom. Rörelsen går så till att sedan kroppen med mothängande fattning satts i svängning vinkelrätt mot bommens längdriktning, en böjning i höftleden göres, när kroppen är på *tillbakagående* samt i det ögonblick den befinner sig mitt under bommen. Göres denna böjning i höftleden kraftigt samt med *väl sträckta armar* och *ben*, slungas kroppen upp i jämväg. utg. Svårigheten ifråga om koordinationen ligger uti att bestämma ögonblicket för böjningen samt att *sträcka* armarna i stället för att böja dem, som de flesta vilja göra. En annan rörelse, som kräver gott samarbete mellan kroppens olika muskelgrupper är *samsidig* (jämfota) *armhoppning* i *lutande slingerstege* samt *nedhoppning* med överhoppande av 1 à 2 pinnar. Nedhoppningen kan för undvikande av olyckshändelse börjas å lägre höjd.

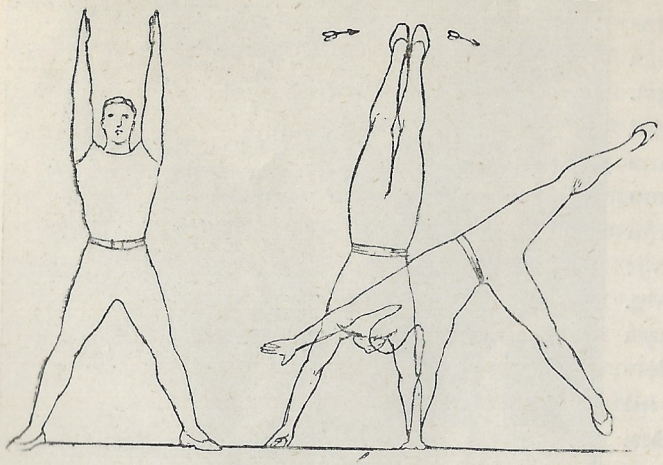


Fig. 6. Hjulning med bensammanslagning.

Slutligen vill jag omnämna en kombinerad hopp- och håvrörelse av koordinatoriskt värde, nämligen *bockhopp*, utan nedsprång övergående i *mothäng. överkastning till jämväg.* å hög bom och djuphopp framåtnedåt. Bocken uppställes ungefär ett steg från bommen, och svårigheten ligger uti att rätt använda sig av kroppens pendlande rörelse i och för överkastningen.

Många andra rörelser av liknande slag torde kunna framdragas. Utom den behärskning av kroppen, som övandet av dessa rörelser medför, hava de den stora fördelen att hos individen utveckla *djärvhet*, *tilltagsenhet* och *mod*, alla värdefulla egenskaper i kampen för tillvaron. Då de dessutom äro roande och härigenom i hög grad äga förmågan att hos nybörjaren *väcka* och hos den mera försigkomne gymnasten *sporra* intresset, torde det ej kunna vara annat än till fördel för vårt system, att rörelser av detta slag upptagas i vår dagövning, i all synnerhet som flera av dem med stor sannolikhet ingått uti Lings äldsta rörelseförråd.

◇◇

GYMNASTIK UTOMHUS

Av **Major Einar Nerman.**

Leken har sedan länge tillbaka hört tillsamman med gymnastiken, och idrotten i dess ursprungliga form var icke annat än tillämpad gymnastik utomhus.

När den svenska gymnastiken genom P. H. Ling spriddes över landet upptogs inomhusgymnastiken, och har den fått fast fot mångenstädes. Ling var en stor vän av kroppsrörelser utomhus och ville med dem åstadkomma det, som idrotten en tid strävat att få fram. Emellertid tyckes Lings närmaste efterföljare mindre hava beaktat utomhusgymnastiken, allt i strävan efter att gå i skaparens fotspår beträffande gymnastik i därför inredda salar.

Våra elementarskolor hava därför alla stora, präktiga gymnastiklokaler, men sällan finner man vid dem någon fast redskap på skolplanen.

Till folkskolorna i städerna har man flerestädes anskaffat gymnastiksalar. Värre är det på landsbygden. Här saknas så gott som överallt varje tillstymmelse till anordningar för gymnastik; där finnes varken särskild lokal, ej heller redskap i lärosalarna och än mindre dylik på gårdsplanen. En betänklig brist på förståelse för gymnastikens betydelse för vårt folk och i första hand för det uppväxande släktet tyckes råda mångenstädes.

Ungdomen bör i skolan icke blott erhålla teoretiskt vetande och praktisk förfarenhet i någon slöjd, utan även, särskilt såsom motvikt mot den mycknа läsningen, få en fysisk uppfostran.

I småskolan bör denna uppfostran bibringas barnen mest under lekens form, men i folkskolan skall gymnastiken tillkomma såsom övervägande moment, dock med tillsats av lek, simning och annan sund idrott.

Detta beträffande skolorna.

Vad armén vidkommer blev utomhusgymnastiken nästan en regel under senare hälften av förra århundradet, detta beroende på, dels att inga gymnastiklokaler funnos vid de flesta regementena, dels att övningarna vanligen voro förlagda till den varma årstiden. Fördenskull hade man också på mötesplatserna stora gymnastiktillställningar med ribbstolar, bommar, linor, stänger, armgångs- och slingerstegar samt somligstädes även en båglina. Det var ett nöje, att kunna hava gymnastik i det fria och att ändå ej sakna redskap.

När våren kommer, längta alla ut i det fria, och medan höstlutten ännu är ljum, förspörjes ingen trängtan till vistande inomhus. Härav har ock blivit följden vid landets skolor, att gymnastiklokalen dessa tider utbytts mot skolgården. Under månader hava ofta mångenstädes gymnastiken ersatts med lekar i det fria, och kunna dessa visserligen vara mycket uppfriskande och roande, men de kunna dock på intet sätt ersätta ordnade kroppsrörelser — gymnastik — med däri inmängda lekar och idrottsformer.

Elementarskolornas exempel har verkat icke blott på folkskolorna, utan även på de frivilliga gymnastik- och idrottsföreningarna.

När solen blir varmare, kännes det kvavt i gymnastiksalen; följden blir, att gymnastiken lägges ned, ty redskap finnas icke utomhus, mig veterligt, på många ställen vid skolor eller idrottsplatser.

Var och en som haft någon intimare beröring med den Lingska gymnastiken vet att respirationsorganens stärkande utgör ett av denna gymnastiks mål. Klart bör dock vara, att det icke ligger ringa vikt uppå, att övningarna försiggå under för respirationen bästa möjliga betingelser, och bland de främsta av dessa är ju tydligen, att luften å övningsplatsen är så dammfri som möjligt. Huru väl en gymnastiksal än skötes, blir luften där dock alltid sämre än utomhus.

Lösen bör därför vara att i *största möjliga utsträckning bedriva gymnastikövningar utomhus.*

För att detta emellertid skall vara möjligt, är nödvändigt att någon gymnastikredskap anbringas ute, invid skolan på skolgården och på idrottsplatsen, ja, helst även i närheten av badplatsen.

Gymnastiken är och förblir den grundläggande, men är också den bestående formen för sunda kroppsövningar, varför var och en bör vara glad över de tillfällen, som givas, att få deltaga i gymnastik.

Utomhusgymnastiken har ovillkorligen större värde än den, som bedrives inne, varför idealet vore att alltid hava gymnastik ute. Emellertid lägga i vårt land väder och vind många hinder i vägen för nåendet av detta ideal, varför vi måste nöja oss med mindre och av förhållandena skapa det bästa möjliga.

"Redskap ute" är därför ett värdigt mål att sträva för, och var och en gör en god gärning, som arbetar härför. Mången har nog den uppfattningen, att det är kostsamt att anskaffa dylik, och detta kan väl vara sant, om det blir fråga om att uppsätta stora sammanhängande ställningar. Detta är dock icke nödvändigt, ty man kan med användande av vad natur och terräng på platsen erbjuder med ganska små medel få tillräckligt med redskap.

Redskapen kunna för övrigt i de flesta fall tillverkas av skolbarnen och läraren eller av idrottsföreningens egna medlemmar. Man bör nämligen icke tro att gymnastik kräver dyra redskap av en oförgriplig och oföränderlig form. Nej, tvärt om. Den sanne gymnasten kan utnyttja varjehanda ting, som minst av allt lika sig till gymnastikredskap.

Å nästa sida (fig. 1.) är ett exempel på hur anordningar kunna göras vid en mindre skola eller vid en idrottsplats.

A. är en vanlig brandstege, rest mot ett träd och där lämpligen fastsurrad samt nedtill stöttad med små pålar. Å denna kan göras klivgång på både över- och undersidan samt armgång, varförutom den lämpar sig för övande av djuphopp.

B. är en ribbstol, bestående visserligen blott av två fack, men användbar för fyra åt gången; man kan ju göra flera dylika längder, men tillråder jag att icke taga flera än två fack (avdelningar) i varje, ty eljest blir det hela ostadigt, eller ock erfordras stora snedsträvor, fästa högt upp på mellanträet mellan facken.

För vuxet folk göres ribbstol 3—3,5 m. hög, och varje fack omkring 90 cm. brett; för barn kan höjden minskas till 2,7—2,9 m. och bredden till omkring 75 cm.; i övrigt är det ju icke nödvändigt att alla fack hava samma bredd och höjd; det hela bör ordnas efter förhållandena på platsen.

Tillverkningen är enkel nog.

Vid träden, och tätt intill dem, neddrivas stolpar, vilka väl fästas vid träden.

En för två fack avsedd ram tillverkas av plankor och förses i mitten med en planka, utgörande gräns för facken. I sidoplankorna och mittplankan göras sedan hål eller urtagningar, så att ribborna där kunna anbringas. Avståndet mellan ribborna från över- till underkant kan lämpligen vara 9—10 cm. för vuxna, 8—9 cm. för barn. Mellan översta ribban och den därnäst lämnar man vanligen ett mellanrum på omkring 60 cm. för äldre, 50 cm. för barn, för att huvudet vid hängande ställning skall kunna föras tillräckligt bakåt.

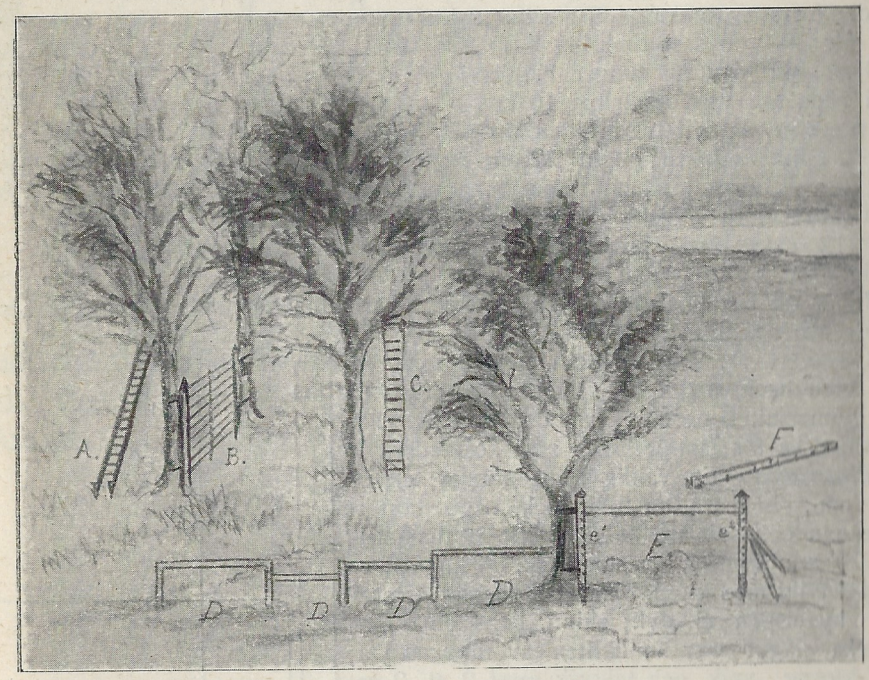


Fig. 1.

I de skolor, där slöjd förekommer, kunna säkerligen pojkarna själva göra ribborna och tillverka dem nog gärna, helst om de sedan få bränna in sitt namn i den ribba de förfärdigat. Den färdiga ramen fästes vid stolparna, lämpligen med skruvar, ty då kan ramen lättare löstagas i och för reparation, eller ock för att under den våta och kalla delen av året sättas under tak.

C. är en så kallad "lejdare" eller repstege. Den är något svårare att tillverka. Den består av två bär- och sidotåg med mellan dem fästa pinnar. Avståndet mellan bärtågen omkring 40 cm. Varje bärtåg består av två ganska smäckra linor. Pinnarna göras av trä. Runtom nära ändarna av pinnarna göres en grund nedsänkning.

Pinnarna införas mellan linorna och förses med surrning av beckat eller tjärat garn, så att pinnarna varken kunna glida ur eller förskjutas upp eller ned. (Fig. 2.) Avståndet mellan pinnarna bör vara 40 à 50 cm., beroende på, för vilken ålder de äro avsedda.

D. äro fasta stockar eller plankor, anbrakta på olika höjd i och för sidohopp, fria hopp eller balansgång.

E. är en höj- och sänkbar bom, som löper i bomrännor eller kanaler i stolparna e^1 och e^2. Denna materiel är svårare att tillverka och särskild omsorg bör nedläggas på att få lämpligt och torrt virke för bommen. Om denna är avsedd för äldre personer kan den vara av omkring 5 m. lång, men för barn endast omkring 4 m., ty eljest blir den för tung. Höjden kan i båda fall vara omkring 16 cm. och bredden å den tvära sidan omkring 6 cm. Stolparna böra nå omkring 2,5 m. över marken. Bomrännorna böra vara ganska djupa, omkring 12 cm., med sprinthålet så nära ytterkanten som möjligt, 2,5—3 cm. (Se fig. 3.)

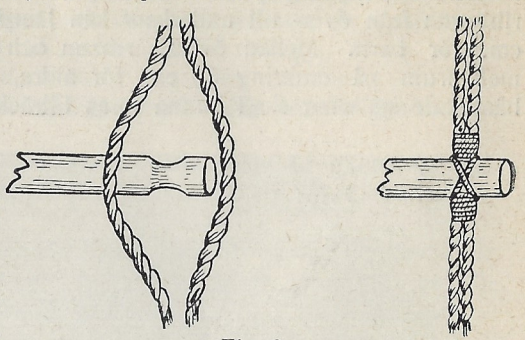


Fig. 2.

F. är ett par på kant ställda plankor, kvarhållna genom stödjande låga stolpar; de äro avsedda för balansgång.

Önskvärt är, att, förutom denna fasta redskap, även hava någon *lös* sådan. Ett, den vanliga gymnastik"bocken" liknande, redskap kan man tillverka för jämförelsevis små kostnader.

Materialier: En vanlig fotogéntunna; en 60 à 70 cm., hög trälåda utan lock, något kortare än tunnan och smalare än dess största diameter; 15 à 20 m. järntråd; en stor säck, till ungefär en tredjedel fylld med lump, blånor, krollspint, trassel, träull, hyvelspån el. dyl.; skinn, kalv- eller får-, att täcka något mer än hälften av tunnans yta; 2—4 klotsar, spik och takspik samt 2 st. 2 m. långa plankor.

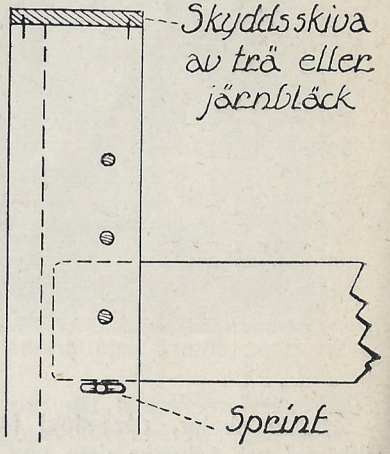


Fig. 3.

Tillverkning: (Se fig. 4.) Tunnan (a) lägges på lådan (b), vars övre kanter tillformas, så att tunnan ligger stadigt; den fästes vid lådan genom järntrådar (c), som slås runt tunnan och genom

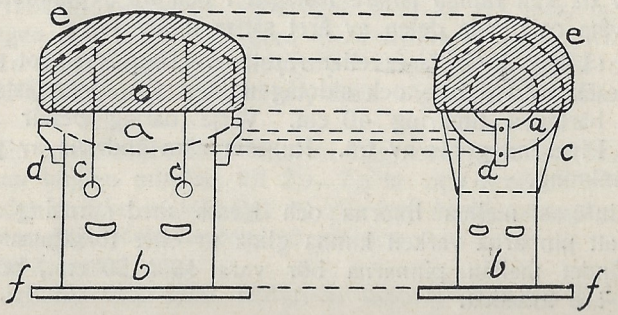


Fig. 4.

hål i lådans långsidor. Vid gavlarna sättes en eller ett par klotsar (d) för att hindra tunnans glidning framåt eller bakåt. Säcken, igensydd, lägges å tunnan så, att den täcker något mer än övre hälften därav, gavlarna medräknade, och fastspikas. Säcken täckes därpå med skinnen (e). I lådans sidor göras urtagningar eller påspikas handtag för att underlätta redskapets flyttande. Å bottnen fastsättes i kryss och över diagonalerna de båda plankorna (f); detta för att giva redskapet nödig stadga.

På samma enkla sätt göres en plint. Å en lagom (omkring 1,10 m. hög låda med lock påspikas en stoppad säck, som klädes med skinn, och redskapet är färdigt.

Måtte snart alla kommuner inse, att ungdomens förmåga att taga sig fram i livet icke ensamt beror på, att de kunna så och så mycket, utan även på att de hava en god hälsa och en arbetsduglig kropp.

Hälsan är ett kapital, så gott som något.

Må skolstyrelser och kommuner betänka, att barnen hava rätt även till fysisk uppfostran; må de därför giva lärare och lärarinnor möjlighet att utbilda barnen med gymnastik, det vill säga,

må de anslå tillräcklig tid — 45 minuter om dagen i folkskolan — åt gymnastik med lek och idrott och

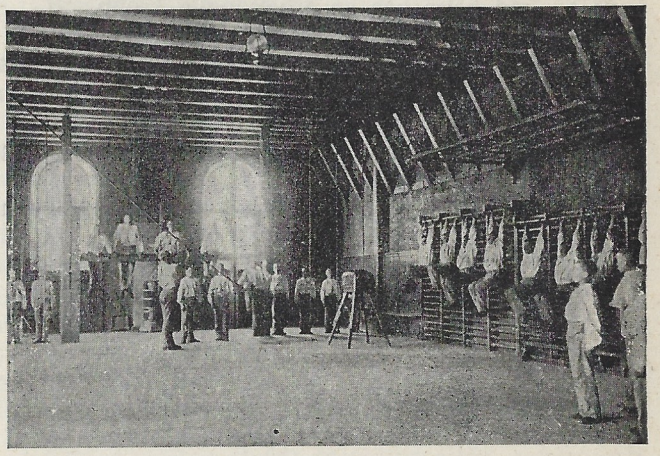
må de ofördröjligen anskaffa gymnastikredskap, ute såväl som inne.

◆◆

GYMNASTIKEN I UPPFOSTRINGSARBETET PÅ HALL

Av **Direktör David Lund.**

Sedan länge har man ju i våra skolor kunnat konstatera gymnastikens stora betydelse för de unga som en hälsobringare och även som en ingalunda oväsentlig uppfostringsfaktor. På vårt lands största skyddsuppfostringsanstalt för sådana gossar, som inte alltid ha varit mors bästa barn, nämligen Hall, har man ock gjort ej så litet för att få gymnastiken till en viktig del i uppfostringsarbetet. Och man har ej heller blivit besviken. De verkningar av gymnastiken, som man på Hall kunnat se, äro helt naturligt desamma, som man i alla skolor finner, ofta dock i måhända mera påtagliga former.



Gymnastiksalen vid Hall.

Elevkåren från Hall rekryteras från alla delar av vårt land. Ej sällan komma de nya eleverna rätt så fördärvade i mer än ett avseende. Och nu är det vår tur att vid Hall söka fostra, där andra ha misslyckats, nu är det vår uppgift att söka återupprätta, nu måste vi av det material, vi fått, söka göra det allra bästa, och vi måste härvid alltid utgå ifrån, att av vad byggningsmännen måhända hava förkastat, kan det bliva en hörnsten. Och det är en härlig ting att få vara med och rädda det vilsekomna eller förlorade, även om arbetet ofta är tungt, även om hoppets stråle ibland skymmes av mörka moln, så dör dock icke vår förhoppning att till laglydiga, arbetsdugliga och i övrigt goda människor utbilda de unga, som blivit oss anförtrodda av samhället.

Det fordras många medel, när det gäller att omdana och fostra vid Hall. Ett av dessa är gymnastiken, och vill du se denna faktors hela betydelse i uppfostringsarbetet, då måste du vara i tillfälle att följa en Hall-gosse från den dag, han gör sitt inträde vid Hall, till den då han står färdig att avflytta därifrån för att på egen hand reda sig i livet. I regel

är skillnaden slående. Det är många faktorer, som bidragit till detta resultat. En viktig sådan är, som nämnts, gymnastiken. Du skulle förstå detta så innerligen väl, om du också blott en enda kväll, sedan dagens arbete vid Hall är slut, komme och såge in i gymnastiksalen, där elevernas gymnastiktrupp övade, och du skulle inse, att gymnastiken har en alldeles särskild uppgift på en sådan institution som Hall. Eller följ med Södertälje Gymnastikförening, när den någon gång under ingenjör Norlings ledning är vänlig nog att hålla en uppvisning på Hall, och då våra Hallgossar även få visa, vad de i all anspråkslöshet förmå, och du skall se en oförställd glädje och ett glödande intresse hos de 175 Hall-eleverna, och du skall höra och känna, att hjärtat är med, när till avslutning elevernas gymnastiktrupp stämmer upp Hall-gossarnes egen sång:

Vi gå i den unga och vaknande vår
mot soliga dagar i framtidens år.
Vi äro alla unga,
vi kunna gladligt sjunga
som vårvind i skogar och snår.

Och krafter vi ha i vår arm och vår hand,
och kinden den glöder i rosornas brand.
Och nu vi gå att följa
en väg, där skaror bölja
till lyckans förlovade land.

Och vandra vi framåt vårt liv under sång,
så blir inte vägen så tröttsam och lång.
Vi äro alla unga,
vi kunna gladligt sjunga
vår klingande, hoppfulla sång.

Det är min varma förhoppning, att gymnastiken för generation efter generation vid Hall måtte få bli ett allt viktigare led i uppfostringsarbetet. Detta icke endast därför, att gymnastiken bibringar eleverna en värdefull kroppskultur utan även av den anledningen, att den direkt eller indirekt även medför en viss själskultur.

För att gymnastiken skall stå högt vid Hall äro impulser utifrån en betingelse. Och jag begagnar slutligen tillfället, att till Södertälje Gymnastikförening uttala ett varmt tack från såväl personal som elever vid Hall för det intresse och den vänlighet, som föreningen visat genom att vid Hall hålla uppvisningar, som sent skola glömmas, och som verkat väckande, sporrande och förädlande.

GYMNASTIK OCH ÅTERUPPRÄTTELSE

Av **Fil. Lic. David Lund.**

Jag stod en gång i ett ungdomsfängelse i ett främmande land och såg, när en grupp unga fångar släpptes ut ur sina celler för att på fängelsegården ha en stunds gymnastik. De kommo ur cellernas bittra ensamhet, blicken var på mången inåtvänd, gången tung, som under en börda. Genom fängelsedörren flöt en ström av strålande sommarsol, och ut i det glada solflödet försvunno de grå gestalterna. Men det var förunderligt, vad liten verkan solen syntes ha på de unga fångarna. De syntes nämligen vara oberörda av allt. Så ställdes det upp till gymnastik, uppsyningsmannens kommandoord ljödo kort och bestämt, de grå gestalterna rätade sig och blevo liksom längre; jag såg till min glädje gamla välkända gymnastiska rörelser. Det var Lings idé och system, som till och med trängt sig innanför fängelsets murar i det främmande landet. Fångarnas huvuden lutade ej längre nedåt med blicken i marken. Nej, blicken hade fått och måste ha en annan riktning, nämligen rakt fram, den riktning som varje frimodig människas blick bör ha. Jag tror nog det Lingska systemet även tillåter, att blicken då och då får gå litet uppåt, så man får se ett stycke himmel. Åtminstone tillät uppsyningsmannen på ungdomsfängelset de unga fångarna att se litet uppåt mot den blå sommarhimlen. Och det gjorde han nog så innerligt rätt i.

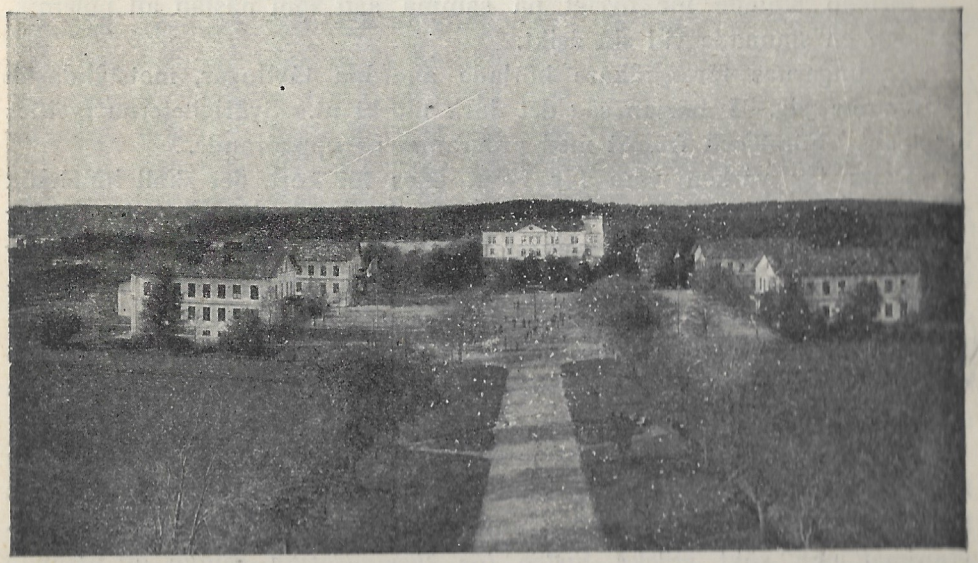
Men gymnastikstunden var slut. De grå gestalterna försvunno i fängelsedörrens solflöde inåt fängelset för att åter fortsätta sonandet av, vad de i ungdomligt oförstånd och lättsinne förbrutit. Det var dock en påtaglig skillnad mellan de unga fångarna, då de åter gingo in i fängelset. Hållningen var en annan än vid utgåendet, blicken var en annan, och jag tror inte, jag misstog mig alltför mycket, om jag ansåg, att det var litet ommöblerat i hjärtats skrymslen och vrår. Och det var nog inte bara solens och sommarhimlens skull. Det må tillåtas mig förmoda, att även vår forn- och framsynte Ling hade en måhända icke oväsentlig del däri.

Från rent psykologisk synpunkt torde denna förmodan kunna motiveras. Avskildheten från andra människor, ensamheten med det egna fattiga jaget, ånger, känslan av straffets vanära m. m. medför, att den sonande människan börjar djupt blicka in i sig själv — och detta är ju också straffets mening. Men ej sällan går detta för långt. Det blir grubbel och förtvivlan, det blir så kallt och mörkt i hjärtat icke minst hos unga människor, kroppen kanske börjar tvina, kontakten med det materiella livets verkligheter blir allt mindre, reagerandet för yttre intryck allt mera

obetydligt. Då kommer gymnastikens giv akt, arm- och benrörelser, äntring, balansgång och hopp. Nu måste det reageras för kommandoorden, nu måste det åter bli kontakt med verkligheten, nu måste kroppens krafter spännas, nu måste så småningom sund jämnvikt inträda mellan själ och kropp. Det onödiga mörkret i hjärtat viker, hoppets vingar sträckas till flykt, och människan får tro till sig själv, hederskänslan och jag tror även ansvarskänslan stiger, och livets balansgång blir lättare att gå.

Det är av en tillfällighet, jag till belysning av förevarande fråga tagit fram ur minnenas kammare en sådan ytterlighetsinteriör, som jag i det föregående visat. Det torde knappast behöva påpekas, att den verkan av gymnastiken såsom en betydelsefull faktor vid återupprättelse, vilken jag genom min bild velat åskådliggöra, icke endast är att finna bland våra medmänniskor bakom lås och bom utan bland vilka människor som helst. Hur mången människa är det inte, som bär ett litet fängelse inom sig, hur mången är det inte, som antingen i egenkärlek eller ock i självanklagelse håller på att blicka alltför djupt inåt och att förlora den sunda kontakten med livets verkligheter. För alla dessa är gymnastiken en ovärderlig ting icke minst med hänsyn till dess rent psykiska verkningar.

◇◇



Uppfostringsanstalten Hall.

TÄVLINGAR I GYMNASTIK

Av Kapten Gerhard Winroth.

Få saker inom gymnastiken hava varit så omstridda som frågan om tävlingar. Detta är också ganska naturligt.

Många gymnaster, ja man kan väl säga gymnaster i allmänhet, ställa sig allt annat än förstående till den speciella tävlingsidrotten. Ej under således att de reagerade, då man ville införa tävlingen på deras eget område, gymnastiken.

Förutsättning för strid förefunnos således, snart var den också i full gång.

Ena sidan framhöll med skärpa, att det måste komma nytt liv i gymnastiken, att något måste göras för att rycka med ungdomen, andra sidan att tävlingar blott snedvrede gymnastiken, tvingande gymnasterna att specialisera sig på ett visst program och på vissa rörelser och att gymnastikens mål ej är att få fram det lilla fåtal, som kunna tävla, utan att påverka den stora allmänheten.

Att draga fram alla de skäl och motskäl som anfördes ligger ej inom ramen för denna lilla uppsats. Här är endast meningen anföra några synpunkter för att giva de tävlande en överblick över det resultat, till vilket man kommit, och att låta dem förstå de svårigheter som förefinnas.

Striden slutade för övrigt på samma sätt som nästan all polemik. Var och en stannade vid sin åsikt.

Tävlingarnas förespråkare började anordna tävlingar, motståndarna reserverade sig. I början såg det dock mörkt ut. Svårigheterna tycktes hopa sig. Först och främst med programmens uppgörande.

Detta får varken vara för långt eller för kort, det skall innehålla sådana rörelser, som särskilt lämpa sig för bedömande, skall vara för publiken intressant, men på samma gång ej så invecklat att det inbjuder till för stark specialisering. Det får slutligen ej vara enformigt eller alldagligt utan bör innehålla nya uppslag till rörelser oeh serier.

För ett tävlingsprograms uppsättande fordras således utom mer än vanlig fantasi och kunskap en viss kontinuitet, eller i varje fall förmåga att logiskt bygga ett års program på det föregåendes.

Att många synder begåtts mot dessa regler är klart. Nu har man lärt av erfarenheten, lärt sig moderera längden, tillfredsställa publikens fordringar genom inläggandet av omväxlande rörelser utom tävlingsprogrammet och sökt stäcka lusten för specialisering genom att utsända programmen så sent som möjligt.

Frågan om bedömningsgrunderna har också vållat svårigheter. Inom idrotten kan ju allt mätas i sekunder och centimeter. Så ej här. Här blir bedömningen alltid beroende på domarnes individuella uppfattning. Dessa visade sig också vid de första tävlingarna mer än lovligt divergerande. Den ene fäste huvudvikten vid en sak, den andre vid en annan. Var så den enes synpunkt iakttagen, den andres ej, så kunde det hända, att en rörelse, som helt fördömdes av den ene blev godkänd eller mer än godkänd av den andre.

En tävlan måste emellertid giva de tävlande fullkomlig trygghet med avseende på bedömningens rättvisa. För att åstadkomma detta vidtagas numera en hel del anordningar.

Först och främst utgivas programmen med rörelsebeskrivningar, så att var och en kan skilja huvudsak från bisak, så konferera domarna före och efter tävlingen, deras funktioner fördelas så att en mera allsidig översikt vinnes och poängberäkningen kan ändras för att få huvudsakerna kraftigt värdesatta. Numera torde således allt vara gjort för att få bedömningen så noggrann, som det står i mänsklig förmåga att få. Att en utsträckt klassindelning bidragit härtill är naturligt.

En sak, som emellertid helt undandrager sig annat än tillfällig bearbetning är frågan om antalet tävlande avdelningar.

En annars vällyckad tävlan kan bliva misslyckad om avdelningarna äro för få. De, som ej placeras först, känna då detta så mycket hårdare, än om de hava många olyckskamrater. I viss mån motverkas detta av Svenska Gymnastikförbundets beslut att vid tävlingar ej utdela numrerade pris utan endast märken av brons eller silver beroende på uppnådd poängsumma. Strävan bör dock alltid vara att få med minst 4 à 5 avdelningar. Vilket ej torde bliva svårt, då tävlingarna bliva mera allmänna.

Som synes är det ett ganska omfattande arbete som av huvudsakligen Svenska Gymnastikförbundets tekniska sektion nedlagts på frågan om tävlingar. De sista åtgärderna hava vidtagits i samband med förra årsmötet. Årets tävlingar skola således fälla utslaget om förbundet lyckats eller ej. Det är att hoppas, att det visar sig vara fallet, ty den som tror på tävlingar tycker sig redan nu märka deras goda verkan i en allmänt förbättrad gymnastisk form.