

44595

**CZYTELNIA  
Z. PIASECKIEGO**

6072

UNIVERSITET PÖZNAŃSKI

STUD. 324

WYDZIAŁ FIZYKI

Prof. Włocław

LINGIADEN STOCKHOLM 1939

# KONGRESSEN

24—28 JULI



44595



# Förord.

Betydelsen av en rationellt genomförd fysisk fostran har under de senaste årtionden undan för undan vunnit ökat erkännande i alla länder, och det Lingska systemet med sin förutvarande stora utbredning har därvid rönt fortsatt beaktande. Tidpunkten för högtidlighållandet av 100-årsminnet av Per Henrik Ling syntes därför lämpad för avhållandet i Sverige av en *världsomfattande Lingiad*.

Här ville man ingående belysa det Lingska systemets utveckling och nuvarande tillämpning, vilket skulle ske dels genom en följd av uppvisningar (gymnastikfest och gymnastikläger), men dels ock genom en *världskongress*, där föredragshållare från skilda länder, så väl vetenskapens representanter som praktikens män och kvinnor blevo i tillfälle att framlägga sina synpunkter och erfarenheter.

Som huvudtema för kongressen har kongressbestyrelsen valt »*Formkravet i den Lingska gymnastiken*» såsom varande det centrala vid systemets tillämpning. Kring detta ämne grupperar sig sedan en del *andra aktuella spörsmål*, varvid man även, i den mån tiden medgivit, velat bereda plats för föredrag, behandlande den *historiska utvecklingen och nuvarande organisationen* m. m. på den fysiska fostrans område inom olika länder.

*Kongressboken* föreligger t. v. i två delar, omfattande föredrag, som tillställts kongressbestyrelsen före påbörjandet av bokens tryckning. En tredje del, innehållande en redogörelse för kongressen med diskussionsinlägg m. m. kommer senare att utgivas.

Svårigheten för föredragshållarna att finna tid till utarbetandet och insändandet av sina föredrag inom förut bestämd tidsfrist har medfört, att den *ursprungligen uppgjorda planen för kongressboken ej kunnat följas*, utan ha föredragen i stor utsträckning måst tryckas i den ordning de inkommit, för att trycket över huvud taget skulle kunna föreligga vid kongressens början.

Föredragen återfinnas in extenso på två språk varav ett nordiskt (det andra enligt resp. författares egen önskan). Resuméerna (på två språk) äro stundom väl kortfattade, men böra dock vid behov kunna lämna någon ledning.

Namnförteckningen på författarna (i bokstavsordning i bokens början) torde för kongressdeltagarna utgöra bästa ledningen vid uppsökandet av föredragen.

Juli 1939.

*Kongressbestyrelsen.*

# Vorwort.

Die Bedeutung einer rationell durchgeführten Leibeserziehung ist im Laufe der letzten Jahrzehnte unter allen Völkern in dauernd steigendem Masse erkannt und gewürdigt worden, und das Lingsche System, das schon früher weite Verbreitung gefunden hatte, erfuhr in diesem Zusammenhang fortgesetzte Beachtung. Es erschien daher geeignet, anlässlich der Gedenkfeiern zu Per Henrik Lings hundertstem Todestage in Schweden eine *weltumfassende Lingsiade* zu veranstalten.

Hier sollte die Entwicklung und die heutige Anwendung des Lingschen Systems eingehend beleuchtet werden, teils durch eine Folge von Vorfürungen (Gymnastikfest und Gymnastiklager), teils aber auch durch einen *Weltkongress*, auf welchem Vortragenden aus verschiedenen Ländern, den Vertretern der Wissenschaft sowie den Männern und Frauen der Praxis, Gelegenheit geboten werden sollte, ihre Gesichtspunkte und Erfahrungen vorzulegen.

Als Hauptthema des Kongresses hat die Kongressleitung die »*Förderung der Form in der Lingschen Gymnastik*« gewählt, da dies bei der Anwendung des Systems die zentrale Frage ist. Um dieses Hauptthema gruppieren sich dann verschiedene *andere aktuelle Fragen*, und soweit es die Zeit gestattete, sollten auch Vorträge über die *historische Entwicklung und heutige Organisation* usw. auf dem Gebiet der Leibeserziehung in verschiedenen Ländern gehalten werden.

Das Kongressbuch liegt einstweilen in zwei Teilen vor; sie enthalten die der Kongressleitung vor Drucklegung des Buches zugegangenen Vorträge. Ein dritter Teil, mit Kongressbericht und Diskussionsbeiträgen, wird später erscheinen.

Mancherlei Schwierigkeiten, durch die es vielen Vortragenden nicht möglich war, ihre Vorträge zur festgesetzten Zeit auszuarbeiten und einzuschicken, haben es mit sich gebracht, dass *der ursprüngliche Plan des Kongressbuches nicht eingehalten* werden konnte, sondern die einzelnen Vorträge mussten in weitem Ausmass in der Reihenfolge gedruckt werden, in der sie einliefen, sollte das Kongressbuch überhaupt rechtzeitig zu Beginn des Kongresses vorliegen können.

Jeder Vortrag ist in extenso in zwei Sprachen abgedruckt, nämlich in einer skandinavischen und einer Sprache nach Wunsch des Verfassers. Ausserdem finden sich Zusammenfassungen in den beiden übrigen grossen Sprachen. Obwohl sie zum Teil recht kurz gehalten sind, dürften sie bei Bedarf doch im wesentlichen ihren Zweck erfüllen.

Das alphabetische Verfasserverzeichnis am Anfang des Buches wird das Auffinden der Vorträge erleichtern.

Juli 1939.

*Die Kongressleitung.*

# Foreword.

The importance to the individual and nation of rational physical education has during the last decades gradually gained increased acceptance in all countries. This has incidentally given the Ling system of gymnastics which was even earlier widely applied and adopted a greatly strengthened position. Under these circumstances the time seemed very propitious for celebrating the centenary of Per Henrik Ling's death by holding a world-embracing Lingiad in Sweden.

This festival is intended to demonstrate the development and present application of the Ling system, partly through a Gymnastic Festival comprising reviews and displays, but also by holding a World Physical Education Congress at which scientists in allied branches, as well as active representatives of the physical education movement, from various countries could present their experience and views.

The Congress Committee have chosen as the leading theme for the Congress proceedings "*The Insistence on Form in Ling Gymnastics*" as being the basic principle in the application of the system. Around this central theme are grouped a number of *other subjects of present-day actuality*, space having also been given, in as far as time permits, for papers dealing with *historical developments and present organization etc.* in the sphere of physical education as practised in different countries.

The *Congress Book* is for the present published in two parts, containing the papers sent in to the Congress Committee before the printing of the book commenced. A third part containing an account of the proceedings at the Congress, discussions, etc. will be issued later.

The pressure of time which has prevented many of the announced lecturers from sending in their manuscripts within the set time limit has unfortunately made it *impossible to adhere to the original plan adopted for the Congress Book*. Instead it was found necessary to print and insert the papers in the order they were received for enabling the book to be ready at the opening of the Congress.

The papers are rendered *in extenso* in two languages, one Nordic and the other the language suggested by the author himself. The appended resumés — in two languages — are at times perhaps rather summary but will no doubt be found acceptable for guidance.

The alphabetical list of authors in the beginning of the book will no doubt serve best for finding the wanted papers in the main part of the book.

July 1939.

*The Congress Committee.*

# Préface.

C'est au cours de ces dernières dizaines d'années que l'on s'est rendu compte peu à peu dans le monde entier de l'importance d'une culture physique rationnellement comprise; la méthode de Ling qui était déjà auparavant bien connue s'est vue, de ce fait, octroyer une place bien plus prépondérante encore. On a cru bien faire, par conséquent, en organisant à l'occasion du centenaire de Per Henrik Ling une *«Lingade Internationale»*.

On a voulu montrer au cours de celle-ci l'évolution et l'application moderne de la méthode Lingienne en organisant non seulement une série de démonstrations (fête et camp de gymnastique) mais encore un Congrès International où des conférenciers de différents pays, choisis aussi bien parmi les représentants de la science que parmi ceux ayant de l'expérience pratique seraient à même de donner leur opinion et de présenter un aperçu des expériences qu'ils ont faites.

Le Comité d'organisation du Congrès a choisi comme thème principal de celui-ci — *«Exigences formelles de la gymnastique Lingienne»* et ce, parce que cecl leur semble être ce qu'il y a de plus central dans son application. Autour de ce sujet se grouperont un certain nombre de *questions d'actualité*, de même que l'on a essayé dans la mesure où cela a été possible, de présenter des conférences traitant de *l'évolution et de l'organisation actuelle etc. de la culture physique* dans différents pays.

Pour l'instant le Livre du Congrès se compose de deux tomes contenant les conférences envoyées au Comité d'organisation avant sa mise sous presse.

Un troisième volume contenant un compte-rendu du Congrès et de ses discussions etc. est actuellement en préparation.

Par suite des difficultés qu'ont eu à surmonter les conférenciers pour rédiger et faire parvenir au Comité d'organisation leurs manuscrits dans les délais prescrits, on a dû abandonner le plan préliminairement prévu pour le Livre du Congrès et les conférences ont été imprimées en grande partie dans l'ordre où elles sont arrivées; cette mesure était nécessaire pour pouvoir présenter le présent livre dès l'ouverture du Congrès.

Les conférences sont publiées in extenso en deux langues dont l'une nordique, le choix de l'autre langue ayant été laissé à l'auteur. Quant aux résumés, en deux langues également, ils sont peut-être parfois un peu sommaires mais ils pourront au besoin donner une idée de ce dont il s'agit.

On trouvera en tête du volume une liste nominale des conférenciers (par ordre alphabétique) à laquelle on pourra se reporter pour trouver une conférence donnée.

Juillet 1939.

*Le Comité d'organisation du Congrès.*

# Namnförteckning över föredragshällarna.

Namenverzeichnis der Vortragenden.

List of lecturers.

Liste nominale des conférenciers.

	Del Teil - Vol. - Tome.	Sid. Seite - page - p.		Del Teil - Vol. - Tome.	Sid. Seite - page - p.
<i>Antoni, N.</i> .....	II	171	<i>Kahlmeter, G.</i> .....	II	105
<i>Berg von Linde, A.</i> .....	I	377	<i>Kalfarentzos, E.</i> .....	I	342
<i>Bertram, A.</i> .....	II	138	<i>Kmetykó, I.</i> .....	I	283
<i>Brandl, C.</i> .....	I	388	<i>Kuoll, W.</i> .....	II	60
<i>Brouha, L.</i> .....	II	13	<i>Krümme!, C.</i> .....	I	347
<i>Bornp, A. M.</i> .....	II	63	<i>Lafarge, A.</i> .....	I	254
<i>Carlquist, M.</i> .....	I	53	<i>Major, E.</i> .....	I	41
<i>Clark, Grant S.</i> .....	I	239	<i>Medan, H.</i> .....	II	75
<i>Czarnowski, L.</i> .....	II	80	<i>Missiuro, W.</i> .....	II	42
<i>Dien, C.</i> .....	I	95	<i>Olszewska, H.</i> .....	I	347
<i>Douglas-Hamilton, P.</i> .....	II	97	<i>Piasecki, E.</i> .....	I	332
<i>Dufberg, L.</i> .....	I	216	<i>Punchar!, F. N.</i> .....	I	322
<i>Enghoff, H.</i> .....	II	60	<i>Rikala, K.</i> .....	I	154
<i>Fournié, R.</i> .....	I	369	<i>Ringquist, T.</i> .....	I	309
<i>Frising, G.</i> .....	I	20	<i>Rosendahl, S.</i> .....	I	179
<i>Gaulhofer, K. L.</i> .....	I	130	<i>Sikorski, W.</i> .....	I	268
<i>de Genst, H.</i> .....	I	351	<i>Silfverskiöld, N. O. (1).</i> .....	II	160
<i>Gröner, S.</i> .....	I	163	<i>Silfverskiöld, N. O. (2).</i> .....	II	171
<i>Hansen, E.</i> .....	I	3	<i>Sisefsky, M.</i> .....	II	123
<i>Herlitz, C. W.</i> .....	I	302	<i>Tawast-Rancken, S.</i> .....	II	35
<i>Hirn, A.</i> .....	I	290	<i>Thulin, J. G.</i> .....	I	77
<i>Hohwü Christensen, E.</i> .....	II	53	<i>Thunberg, T.</i> .....	II	3
<i>Holmberg, O.</i> .....	I	205	<i>Trap, P. M.</i> .....	I	120
<i>Holmström, A.</i> .....	I	227	<i>v. Tschammer und Osten, H.</i>	I	347
<i>Ileris, N.</i> .....	I	107	<i>Warninghoff, H.</i> .....	II	102



# Innehållsförteckning.

## I. Aktuella gymnastiska frågor.

sid.

1. *Em. Hansen*, København: »Den forskriftsmæssige Forms og Arbejdsmaades Betydning i Gymnastiken» ..... 3
2. *G. Frising*, Lund: »Kunna de systematiska tånjningsövningarna skada led-funktionen?» ..... 20
3. *E. Major*, Leeds: »Rytmens och rytmiska övnngars ställning i våra dagars gymnastik» ..... 41
4. *Maja Carlquist*, Stockholm: »Lings gymnastik, utformad efter principen minsta möjliga spänning». (Föredrag med demonstration) ..... 53
5. *J. G. Thulin*, Lund: »Betydelsen av övningar med funktionell form (och ej blott av sådana med bestämd form) i den gymnastiska dagövningen» .. 77
6. *C. Diem*, Berlin: »Obligatorisk fysisk fostran vid universitet och andra högsolor» ..... 95
7. *N. Ileris*, København: »Faglærere eller Klasse lærere i Gymnastik» ..... 107
8. *P. M. Trap*, København: »Aarsplaner i Gymnastik» ..... 120
9. *K. Gaulhofer*, Amsterdam: »Kan man genom kroppsövningar, som ej innebära en tillämpning av Lings grundsatser i deras ursprungliga form, lika snabbt eller på kortare tid uppnå likvärdiga eller bättre resultat vad beträffar kroppens allmänna utveckling och naturliga hållning?» ..... 130
10. *K. Rikala*, Helsingfors: D:o ..... 161
11. *S. Grøner*, Oslo: »Kan en i gymnastikken inføre forskjellige nasjonale kroppsøvelsesformer eller øvelser fra andre systemer (f. eks. på rekk og barre) med bibehold av de Lingske grunnprinsipper?» ..... 163
12. *S. Rosendahl*, Malmö: »Betydelsen av och formen för den frivilliga gymnastiken under och efter skoltiden». (Föredrag med demonstration) .... 179

## II. Historik. Organisation.

1. *O. Holmberg*, Stockholm: »Den Lingska gymnastiken sådan den utvecklats och f. n. bedrivs i Sverige» ..... 205
2. *Lilly Dufberg*, Stockholm: »Den Lingska gymnastiken för småbarn, för flickor och kvinnor sådan den utvecklats och f. n. bedrivs i Sverige» 216
3. *A. Holmström*, Stockholm: »Översikt av Svenska Gymnastikförbundets sociala hälsovårdsarbete» ..... 227
4. *Grant S. Clark*, London: »Den fysiska fostrans ställning i det offentliga uppfostringssystemet i England och Wales» ..... 239
5. *A. Lafarge*, Marseille: »Eklekticismen inom det officiella franska systemet för fysisk fostran i skolorna. — Vad däri ingår av traditionell svensk, resp. nysvensk metod» ..... 254
6. *W. Sikorski*, Posen: »Den gymnastiska metodens utveckling i Polen efter Lings system» ..... 268
7. *I. Kmetykó*, Budapest: »Om system och metod i den ungerska skolgymnastiken, dess svenska och tyska element samt vad som däri skulle kunna betecknas som nytt och ursprungligt» ..... 283

8. <i>Alb. Hirn</i> , Berlin: »Lings och den Lingska gymnastikens förbindelser med Tyskland» .....	290
9. <i>C. W. Herlitz</i> , Stockholm: »Skolläkare- och skolsköterskeinstitutionernas betydelse för rationell fostran genom kroppsövningar» .....	302
10. <i>T. Ringquist</i> , Stockholm: »Hur skall ungdomen, som vid 14—15 års ålder avslutat sin skolgång, få sitt behov av fysisk fostran tillgodosett?» ....	309
11. <i>F. N. Punchard</i> , Glasgow: »Främjandet av de Lingska principernas tillämpning vid de gymnastiska övningarna» .....	322
12. <i>E. Piasecki</i> , Posen: »Tillämpningen av Lings principer på lek och idrott»	332
13. <i>E. Kalfarentzos</i> , Athen: »Hoppen i gamla Grekland» .....	342
14. <i>H. von Tschammer und Osten</i> , Berlin: »Om den frivilliga gymnastik- och idrottsrörelsen i Tyskland» .....	347
15. <i>C. Krümmel</i> , Berlin: »Organisationen av obligatorisk fysisk fostran i Tyskland» .....	347
16. <i>Helena Olszewska</i> , Warszawa: »Metodiska anmärkningar angående den moderna kvinnogymnastiken i Polen» .....	347

### III. Psykologi. Hygien.

1. <i>H. de Genst</i> , Bryssel: »Lings fostrande gymnastik och dess psykologiska och sociala betydelse» .....	351
2. <i>R. Fournié</i> , Bordeaux: »Ling och det franska kynnet» .....	369
3. <i>A. Berg von Linde</i> , Stockholm: »Praktiska åtgärder för tillgodoseende av den förebyggande hälsovården i anslutning till undervisningen i gymnastik med lek och idrott» .....	377
4. <i>C. Brandt</i> , Nizza: »Lings gymnastik är plastisk poesi» .....	388

## Inhaltsverzeichnis.

### I. Aktuelle fragen der Leibeserziehung.

	Seite
1. <i>Em. Hansen</i> , Kopenhagen: »Die Bedeutung der vorgeschriebenen Form und der Arbeitsmethode in der Gymnastik» .....	3
2. <i>G. Frising</i> , Lund: »Können die systematischen Dehnungsübungen die Gelenkfunktion schädigen?» .....	20
3. <i>E. Major</i> , Leeds: »Die Stellung des Rhythmus und der rhythmischen Übungen in den heutigen Leibesübungen» .....	41
4. <i>Maja Carlquist</i> , Stockholm: »Lings Gymnastik nach dem Grundsatz der geringsten Spannung». (Vortrag mit Demonstration) .....	53
5. <i>J. G. Thulin</i> , Lund: »Die Bedeutung nicht nur konstruierter, sondern auch funktionell bestimmter Übungen im gymnastischen Stundenprogramm»	77
6. <i>C. Diem</i> , Berlin: »Obligatorische körperliche Erziehung an den Universitäten und anderen Hochschulen» .....	95
7. <i>N. Illeris</i> , Kopenhagen: »Fachlehrer oder Klassenlehrer im Turnunterricht»	107
8. <i>P. M. Trap</i> , Kopenhagen: »Jahrespläne für Gymnastik» .....	120
9. <i>K. Gaulhofer</i> , Amsterdam: »Kann man durch Leibesübungen, die nicht auf den Grundsätzen Lings in ihrer ursprünglichen Form beruhen, ebenso schnell oder in kürzerer Zeit gleichwertige oder bessere Ergebnisse hinsichtlich der allgemeinen körperlichen Entwicklung und der natürlichen Haltung erzielen?» .....	130
10. <i>K. Rikala</i> , Helsingfors: D:o .....	154

11. S. Gröner, Oslo: »Kann man in die Gymnastik verschiedene Formen nationaler Leibesübungen oder Übungen aus anderen Systemen (z. B. am Reck und Barren) einführen, ohne die Lingschen Grundprinzipien aufzugeben?« ..... 163
12. S. Rosendahl, Malmö: »Die Bedeutung und Form der freiwilligen Gymnastik während und nach der Schulzeit. (Vortrag mit Demonstration)« .. 179

## II. Geschichte. Organisation.

1. O. Holmberg, Stockholm: »Die Ling Gymnastik, wie sie sich entwickelt hat und gegenwärtig in Schweden betrieben wird« ..... 205
2. Lilly Dufberg, Stockholm: »Die Lingsche Gymnastik für kleine Kinder, für Mädchen und Frauen, wie sie sich in Schweden entwickelt hat und gegenwärtig betrieben wird« ..... 216
3. A. Holmström, Stockholm: »Überblick über die soziale Gesundheitsfürsorge des Schwedischen Turnverbandes« ..... 227
4. Grant S. Clark, London: »Körpererziehung in Bezug auf das öffentliche Erziehungssystem in England und Wales« ..... 239
5. A. Lafarge, Marseille: »Der Eklektizismus im offiziellen französischen System für Körpererziehung an den Schulen« ..... 254
6. W. Sikorski, Posen: »Die Entwicklung der gymnastischen Methode in Polen nach dem System von Ling« ..... 268
7. I. Kmetyko, Budapest: »Vom System und der Methode der ungarischen Leibesübungen in der Schule, ferner was darin schwedisch, deutsch neu und originell zu bezeichnen wäre« ..... 283
8. Alb. Hirn, Berlin: »Die Beziehungen Lings und der schwedischen Gymnastik zu Deutschland« ..... 290
9. C. W. Herlitz, Stockholm: »Die Bedeutung der Schularzt- und Schulschwesterinstitution für die rationelle Erziehung durch Leibesübungen.« 302
10. T. Ringquist, Stockholm: »Wie kann man der Jugend, die mit 14—15 Jahren den obligatorischen Schulunterricht verlässt, die notwendige körperliche Erziehung zukommen lassen?« ..... 309
11. F. N. Punchard, Glasgow: »Zur Förderung der Anwendung von Lings Prinzipien im praktischen Turnen« ..... 322
12. E. Piasecki, Posen: »Die Anwendung der Lingschen Prinzipien in Spiel und Sport« ..... 332
13. E. Kalfarentzos, Athen: »Über den Sprung bei den alten Griechen« ..... 342
14. H. von Tschammer und Osten, Berlin: »Über die Organisation der freien Turn- und Sportbewegung Deutschlands« ..... 347
15. C. Krümmel, Berlin: »Die Organisation der obligatorischen Körpererziehung in Deutschland« ..... 347
16. Helena Olszewska, Warszawa: »Methodische Bemerkungen zur modernen Frauengymnastik in Polen« ..... 347

## III. Psychologie. Hygiene.

1. H. de Genst, Brüssel: »Die Leibeserziehung unter psychologischem und soziologischem Gesichtswinkel« ..... 351
2. R. Fournié, Bordeaux: »Ling und der französische Geist« ..... 369
3. A. Berg von Linde, Stockholm: »Praktische Massnahmen zur vorbeugenden

Gesundheitspflege im Zusammenhang mit dem Unterricht der Leibes- erziehung an den Schulen» .....	377
4. C. Brandt, Nizza: »Lings Gymnastik: Plastische Poesie» ... ..	388

## List of contents.

I. <i>Actual gymnastic questions.</i>	P.
1. Em. Hansen, Copenhagen: »The Importance in Gymnastics of regulation forms and working methods» .....	3
2. G. Frising, Lund: »Can systematic stretching exercises damage the functions of joints?» .....	20
3. E. Major, Leeds: »The Place of Rhythm and Rhythmical Exercises in Modern Gymnastics» .....	41
4. Maja Carlquist, Stockholm: »Lings gymnastics developed on the principle: 'the least possible tension'. (Lecture with demonstrations) .....	53
5. J. G. Thulin, Lund: »The purpose of exercises in the gymnastic lesson with not only constructed but also with functional form» .....	77
6. C. Diem, Berlin: »Obligatory Physical Education in the Universities and Technical Schools: .....	95
7. N. Illeris, Copenhagen: »Should Gymnastics be taught in Schools by Specialists or by Members of Ordinary staff?» .....	107
8. P. M. Trap, Copenhagen: »Yearly Schedules for Gymnastics» .....	120
9. K. Gaulhofer, Amsterdam: »With regard to physical development and a natural posture, is there any other system of Physical Culture by which similar or even better results can be attained in a shorter or in the same period of time, than that based on the fundamental principles of Ling?» .....	130
10. K. Rikala, Helsingfors: D:o .....	154
11. S. Gröner, Oslo: »Is it possible in gymnastics to introduce different forms of national physical exercises or exercises from other systems (for instance on horizontal and parallel bars) without deviating from Ling's principles?» .....	163
12. S. Rosendahl, Malmö: »The Importance and Form of Voluntary Gymnastics during and after School-age». (Lecture with demonstrations) .....	179
II. <i>History. Organization.</i>	
1. O. Holmberg, Stockholm: »Ling's Gymnastics, as developed and at present carried on in Sweden» .....	205
2. Lilly Dufberg, Stockholm: »Ling's Gymnastics for Little Children, Girls and Women, as developed and now carried out in Sweden» .....	216
3. A. Holmström, Stockholm: »Survey of the Swedish Gymnastic Association's work for Social Health» .....	227
4. Grant S. Clark, London, »Physical Education in Relation to the Public System of Education in England and Wales» .....	239
5. A. Lafarge, Marseille: »Eclecticism in the official French system of physical education in Schools — What part of it consists of the traditional or the New-Swedish method, respectively» .....	254
6. W. Sikorski, Posen: »The development in Poland of a gymnastic method based upon the system of Ling» .....	268

7. <i>J. Kmetzkó</i> , Budapest: »The Hungarian system and method of gymnastics in schools; its Swedish and German elements, and those which may be described as new and original» .....	283
8. <i>Alb. Hirn</i> , Berlin: »The Relationship of Ling and the Ling System of Gymnastics to Germany» .....	290
9. <i>C. W. Herlitz</i> , Stockholm: »School Medical Officers and School Nurses, their Significance in Rational Physical Education» .....	309
10. <i>T. Ringquist</i> , Stockholm: »How can we provide the necessary physical education for young people who at the age of 14—14 years have finished their compulsory school attendance?» .....	309
11. <i>F. N. Punchard</i> , Glasgow: »The Promotion of the application of Ling's principles to gymnastic practice» .....	322
12. <i>E. Piasecki</i> , Posen: »The application of the principles of Ling to game and sports» .....	332
13. <i>E. Kalfarentzos</i> , Athen: »The Jump in Ancient Greece» .....	342
14. <i>H. von Tschammer und Osten</i> , Berlin: »The Organization of the Independent Gymnastic and Sport Movement of Germany» .....	347
15. <i>C. Krümmel</i> , Berlin: »The Organization of the Compulsory Physical Education of Germany» .....	347
16. <i>Helena Olszewska</i> , Warsaw: »Methodical Remarks on Modern Gymnastics for Women in Poland» .....	347

### III. *Psychology. Hygiene.*

1. <i>H. de Genst</i> , Brussel: »Physical education viewed from psychological and sociological points of view» .....	351
2. <i>R. Fournié</i> , Bordeaux: »Ling and the French mind» .....	369
3. <i>A. Berg von Linde</i> , Stockholm: »Practical measures for furthering preventive hygiene in connection with training in gymnastics, games, and athletics» .....	377
4. <i>C. Brandt</i> , Nizza: »Ling's gymnastics is plastic poetry» .....	388

## Table des matières.

### I. *Questions actuelles d'éducation physique.*

1. <i>Em. Hansen</i> , Copenhagen: »La Rôle de la forme progressive et de la méthode de travail dans la Gymnastique» .....	3
2. <i>G. Frising</i> , Lund: »Les mouvements systématiques d'assouplissements peuvent-ils nuire à la fonction d'une articulation» .....	20
3. <i>E. Major</i> , Leeds: »La place du rythme dans la gymnastique moderne» .....	41
4. <i>Maja Carlquist</i> , Stockholm: »La transformation de la gymnastique de Ling selon le principe de la tension minimum». (Conférence avec démonstration) .....	53
5. <i>J. G. Thulin</i> , Lund: »L'importance d'exercices à forme non seulement construite mais aussi fonctionnelle dans le programme d'entraînement de gymnastique quotidien» .....	77
6. <i>C. Diem</i> , Berlin: »L'éducation physique obligatoire dans les universités et autres écoles supérieures» .....	95
7. <i>N. Illeris</i> , Copenhagen: »Professeurs spécialisés ou professeurs ordinaires en gymnastique» .....	107
8. <i>P. M. Trap</i> , Copenhagen: »Plans annuels de Gymnastique» .....	120

9. K. <i>Gaulhofer</i> , Amsterdam: »Peut-on par des exercices physiques n'appliquant pas les principes de base de Ling dans la forme où ils ont été conçus obtenir, aussi rapidement ou dans un temps plus court, des résultats équivalents ou meilleurs, au point de vue de développement physique général et de l'attitude naturelle?» .....	130
10. K. <i>Rikala</i> , Helsingfors: D:o .....	154
11. S. <i>Gröner</i> , Oslo: »Peut-on enrichir la gymnastique d'exercices nationaux ou de mouvements empruntés à d'autres méthodes (exercices aux barres parallèles ou à la barre fixe par exemple) sans pour cela s'écarter des principes de Ling?» .....	163
12. S. <i>Rosendahl</i> , Malmö: »L'importance et forme de la gymnastique facultative à l'école et après». (Conférence avec démonstration).....	179

II. *Historique. Organisation.*

1. O. <i>Holmberg</i> , Stockholm: »La gymnastique de Ling, son développement actuel et son emploi de nos jours en Suède» .....	205
2. <i>Lilly Dufberg</i> , Stockholm: »La gymnastique Lingienne pour les petits enfants, les jeunes filles et les femmes telle qu'elle est actuellement poursuivie en Suède» .....	216
3. A. <i>Holmström</i> , Stockholm: »L'Oeuvre d'Hygiène sociale de la Fédération suédoise de Gymnastique» .....	227
4. <i>Grant S. Clark</i> , London: »L'éducation physique et ses rapports avec le système d'éducation publique en Angleterre et au pays de Galles».....	239
5. A. <i>Lafarge</i> , Marseille: »L'éclectisme en éducation physique dans le système scolaire officiel français — Part de la Suédoise traditionnelle et de la Néo-Suédoise» .....	254
6. W. <i>Sikorski</i> , Posen: »Le développement en Pologne de la Méthode de Gymnastique d'après le système de Ling» .....	268
7. I. <i>Kmetykó</i> , Budapest: »Sur le système et la méthode de la gymnastique scolaire hongroise, ses éléments suédois et allemands, et les particularités qui apparaissent comme nouvelles et originales» .....	283
8. <i>Alb. Hirn</i> , Berlin: »Les rapports de Ling et de sa gymnastique avec l'Allemagne» .....	290
9. C. W. <i>Herlitz</i> , Stockholm: »Importance des institutions de médecins et infirmières au service des écoles pour l'éducation rationnelle par les exercices corporels» .....	302
10. T. <i>Ringquist</i> : Stockholm: »Comment les jeunes gens, qui terminent vers 14—15 ans leurs classes obligatoires, pourront-ils satisfaire leur besoin d'une culture physique?» .....	309
11. F. N. <i>Punchard</i> , Glasgow: »La promotion de l'application des principes de Ling à la pratique de la gymnastique» .....	322
12. E. <i>Piasecki</i> , Posen: »Application des principes de Ling aux jeux et aux sports éducatifs» .....	332
13. E. <i>Kalfarentzos</i> , Athènes: »Le saut chez les Anciens Grecs» .....	342
14. H. <i>von Tschammer und Osten</i> , Berlin: »Sur l'organisation de la gymnastique libre et du sport en Allemagne» .....	347
15. C. <i>Krümme</i> , Berlin: »L'organisation de l'éducation physique obligatoire en Allemagne» .....	347
16. <i>Helena Olszewska</i> , Varsovie: »Les remarques méthodiques au sujet de la gymnastique féminine appliquée actuellement en Pologne» .....	347

III. *Psychologie. Hygiène.*

1. *H. de Genst*, Bruxelles: »L'éducation physique au point de vue psychologique et sociologique» ..... 351
2. *R. Fournié*, Bordeaux: »Ling et l'esprit Français» ..... 369
3. *A. Berg von Linde*, Stockholm: »Mesures pratiques de traitement préventif appliquées à l'enseignement de la gymnastique et du sport» ..... 377
4. *C. Brandt*, Nice: »La gymnastique de Ling est poésie plastique» ..... 388

**I.**

**AKTUELLA GYMNASTISKA FRÅGOR**

**AKTUELLE FRAGEN DER LEIBESERZIEHUNG — ACTUAL  
GYMNASTIC QUESTIONS — QUESTIONS ACTUELLES  
D'ÉDUCATION PHYSIQUE**



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

5712 S. UNIVERSITY AVE.

CHICAGO, ILL. 60637



# 1. Den forskriftsmæssige Forms og Arbejdsmaades Betydning i Gymnastiken.

Af Professor Dr. phil. *Emanuel Hansen*, Gymnastikteoretisk Laboratorium, Universitetet, København.

Bortset fra, at der i Kina omtrent 3000 Aar før Kristi Fødsel skal have eksisteret et ret stærkt differentieret sygegymnastisk System af Øvelser, der uden Relation til Legements daglige og naturlige Bevægelser hver især var *konstrueret* med Helbredelse af en speciel Sygdom for Øje, har Legemsøvelserne fra de ældste Tider og indtil Begyndelsen af forrige Aarhundrede haft deres Udspring enten i Dagliglivets forskellige Bevægelser eller i saadanne Bevægelsesformer, som nogenlunde direkte tjente et eller andet *ydre* Formaal. Man løb og sprang og kastede, eller man dyrkede de forskellige Former for Kampidræt, der alle er umiddelbare Udtryk for den Ufred, der altid har hersket mellem Mennesker. Den *artificielle* Gymnastik, der sætter Anvendelsen af Øvelser med et bestemt formuleret Formaal i System, og som yderligere søger at opbygge disse Øvelser paa Grundlag af de Love, der gælder for den menneskelige Organismes Funktioner, denne Form for Gymnastik er først skabt af *Pehr Henrik Ling*.

I »Gymnastikens allmänna grunder» har Ling givet dette følgende — ofte citerede — Formulering: »Gymnastikens Formaal er at forme det menneskelige Legeme rigtigt ved Hjælp af rigtigt anlagte Øvelser. Rigtigt anlagte Øvelser er saadanne, som har deres indre Grund i Beskaffenheden af det Legeme, som de skal medvirke til at forme. Rigtigt formet er Legemet, naar alle dets enkelte Afsnit befinder sig i saa fuldkommen indbyrdes Afstemthed, som det efter det enkelte Individ's Anlæg er muligt».

Det er ofte — og med Rette — fremhævet, at de naturlige Former for Legemsøvelser, Leg og Idræt, saaledes som de oprindelig dyrkedes, var fuldt ud fyldestgørende. Formaalet med Dalidens Legemsøvelser var først og fremmest Udviklingen af en ydedygtig og handlekraftig Ungdom, og de anvendte Legemsøvelser viste sig i Stand til at give vægtige Bidrag hertil. Og der er heller ikke Tvivl om, at de samme Øvelser *kunde* medvirke til Fremme af det Formaal, som Ling opstillede: »at forme det menneskelige Legeme rigtigt». Herom vidner den stolte Række af klassiske Skulpturer, som den Dag i Dag staar som forbilledtige Eksempler paa et smukt og harmonisk bygget Legeme.

Men Betingelsen for, at dette Maal kunde naas, var, at Øvelserne dyrkedes under Iagttagelse af den størst mulige Alsidighed. Gennem Ensidighed og Specialisering fremstod det ensidigt udviklede, uharmonisk formede Legeme, ligesom det var Ensidigheden og Specialiseringen, der førte til Idrættens Forfald i det hele taget.

Det samme gælder den Dag i Dag. Der er næppe Tvivl om, at det gennem en virkelig alsidig Dyrkelse af de forskellige Former for Idræt er muligt ikke alene at opøve en kraftig ydedygtig Organisme, men ogsaa at tilfredsstille alle rimelige Krav med Hensyn til den harmoniske Udvikling af Legemets Form, »den indbyrdes Afstemthed af dets enkelte Afsnit».

Naar man, som jeg har gjort det, tager Resultaterne af Ollidens Idræt i dens Glansperiode til Indtægt for den Betragtning, at det igennem de frie, de naturlige Idrætter er muligt at forme Legemet ogsaa paa en æstetisk tilfredsstillende Maade, er der imidlertid endnu et Moment, som maa fremhæves, og som i denne Forbin-

delse sikkert har været af afgørende Betydning for de gode Resultater, der blev naaet.

For Oldtidens Idrætsmænd udgjorde Idrætslivet en meget væsentlig Del af deres hele Tilværelse. Det Billede af Oldtidens Idrætsliv, som gennem Kunsten og Litteraturen er overleveret os, viser os Overklassens Ungdom og de Resultater som den naaede til. Det var en Ungdom, hvis Beskæftigelse saa at sige bestod i at dyrke Idræt; den levede i egentligste Forstand et Idrætsliv. Paa samme Maadè forholdt det sig under Middelalderens Riddervæsen, og ganske det samme kan siges at gælde for Filantropinerne, hvor den daglige Idræt var en væsentlig Side af Skolens Liv.

Der er ingen Tvivl om, at dette Forhold, at Idrætten saa at sige var den unges Hovedbeskæftigelse, har været af afgørende Betydning for de Resultater, der blev naaet, ikke mindst hvad den harmoniske Formning af Legemet angaar. Det betød for det første en Idrætsdyrkelse af et saadant Omfang, at den ikke kunde undgaa at sætte sine Spor; det betød endvidere, at der var rigelig Tid til at tage alle forskellige Former for Idræt op og altsaa at tage det videst mulige Hensyn til Alsidigheden; og endelig betød det, at denne Ungdom ikke var henvist til et stærkt krævende og ensidigt Erhvervsarbejde, som kunde paavirke Legemet paa ensidig Maade.

Men Udviklingen efter denne Tid førte helt andre Forhold med sig. Det demokratiske Princip medførte, at Legemsøvelser fra at være et Privilegium for Overklassen blev en Folkesag; til Gengæld blev den Tid, der stod til Raadighed for denne Side af Optrækkelsen betydelig indskrænket. Og samtidig bragte den stærke Specialisering indenfor Erhvervsarbejdet den naturlige og harmoniske Legemsudvikling i alvorlig Fare.

Under disse Omstændigheder fremstod den artificielle Gymnastik. Opgaven bestod nu i at udforme Legemsøvelserne paa en saadan Maade, at det blev praktisk og økonomisk overkommeligt at delagtiggøre alle i dem, at fremskaffe det størst mulige Udbytte indenfor den begrænsede Tid, der stod till Raadighed, ved at forøge Øvelsernes Effektivitet gennem Koncentrering og Systematisering, og endelig gennem korrigerende og harmoniserende Øvelser at bøde paa den Ensidighed, som det daglige Arbejde førte med sig.

Men hermed traadte Legemsøvelserne ind i en helt ny Fase. Saalænge de kun bestod i gennem naturlige Bevægelsesformer at tilfredsstille Individets naturlige Bevægelsestrang eller i at opøve ganske bestemte — fredelige eller krigerske — Færdigheder, var Øvelserne i sig selv paa Forhaand givne; men under de ændrede Vilkaar fremkom den nye Opgave at konstruere Øvelser, der under de nu gældende, snævrere Betingelser saa direkte som muligt kunde føre til Maalet. Denne Opgave blev ikke løst og kan ikke ventes løst een Gang for alle. Den maa nødvendigvis til Stadighed ligge for, idet Løsningen er underkastet Udviklingens Lov. Saa vel selve Maalet som de Midler, hvorved dette Maal kan naas, afhænger ikke alene af de Vilkaar, hvorunder der arbejdes, men ogsaa af de Opfattelser, der til enhver Tid gør sig gældende paa det psykologiske og det biologiske Omraade. Det er vigtigt at erkende dette, thi kun derigennem bliver det muligt at gøre de Resultater, der efterhaanden fremkommer indenfor disse tilgrundliggende Omraader, frugtbringende paa Legemsøvelserne.

Det vil være naturligt i denne Forbindelse — selv om det ofte er fremhævet — at minde om, at Ling paa tydelig Maade gjorde sig til Talsmand for dette Synspunkt, naar han i »Gymnastikens almåanna grunder« skriver: »Endnu har jeg selv lige meget at lære, ja meget mere, end da jeg for tredive Aar siden begyndte at øve og at begrunde Gymnastik«, og et andet Sted: »Jeg beder Gud, at fremtidige Læger og Pædagoger efterhaanden maa udvide og forbedre disse mine Forsøg«.

Det første, man under dette konstruktive Arbejde maa gøre sig klart, er naturligvis selve *Formaalet* for Legemsøvelserne. Saaledes som dette i vore Dage sædvanligvis formuleres, falder det saavel indenfor det psykiske som indenfor det somatiske (det legemlige) Omraade.

Paa psykisk Omraade tilstræbes foruden en befriende Afveksling fra Dagliglivets ofte ensformige Arbejde tillige Udviklingen af en Række værdifulde Egenskaber: Mod, Beslutsomhed, Snarraadighed, Selvbeherskelse, Hensynsfuldhed, Fællesfølelse, Kammeratskabsfølelse, Evne og Vilje til at koncentrere sig om en bestemt Opgave o. fl., idet man altsaa søger at tage Legemsøvelserne i Karakterdannelsens Tjeneste. Paa det somatiske Omraade skal Legemsøvelserne tjene til Udvikling af et vist Fond af fysisk Styrke og Udholdenhed, Vedligeholdelse af en naturlig Bevægelighed i Leddene, Opøvelse af den nervøse Koordination til den størst mulige Beherskelse af Bevægelsesapparatet, Udvikling og Vedligeholdelse af en harmonisk Legemsbygning og en smuk Holdning samt Opøvelse af en Række værdifulde legemlige Evner og Færdigheder.

Dette Formaal er i sig selv saa mangesidigt, at det paa Forhaand er at vente, at selv de mest forskelligartede Øvelser vil kunne tjene til Fremme af enten den ene eller den anden Side af det, og at en enkelt Øvelse kun kan tage Sigte paa en enkelt eller nogle faa Sider.

Hvad Udviklingen af de nævnte psykiske Egenskaber, altsaa hvad den karakterdannende Side af Formaalet angaar, er der vist ikke Tvivl om, at dette naas bedst og sikrest gennem Legen og Idrætten, og at den artificielle Gymnastik her kommer i anden Række. De paagældende Egenskaber opøves og udvikles først og fremmest derved, at Individet Gang paa Gang bringes i Situationer, i hvilke der stilles Krav til disse Evner og Egenskaber; men saadanne Situationer opstaar i langt højere Grad under Legen og Idrætten end under Gymnastiken. I Legen og Idrætten har Udøveren stadig et ydre og synligt Maal for Øje, og Arbejdet frem mod dette Maal stiller stadige Krav til hans moralske Egenskaber.

Der er dog i denne Forbindelse et vigtigt Forhold vedrørende de gymnastiske Øvelsers særlige Karakter, som ikke bør glemmes. Indenfor Idrætten ligger det ydre Maal klart og tydeligt for Dagen, og i de fleste Tilfælde er saavel Udøveren selv som de, der følger hans Præstationer, i Stand til at kontrolere de eventuelle Fremskridt han gør. Ganske anderledes forholder det sig med de gymnastiske Øvelser. Disse har ikke noget ydre Maal; det, der tilstræbes med disse Øvelser, kan ikke maales fra Lektion til Lektion, de eventuelle Fremskridt kan kun paa længere Sigt gøres til Genstand for Kontrol. Men Resultaterne og Fremskridtene er i høj Grad afhængige af, at Gymnasten gør sit bedste, at han i hver enkelt Øvelse arbejder til sin Ydeevnes yderste Grænse. At gennemføre dette kræver imidlertid en Viljesindsats, som — netop fordi den ikke kan kontroleres — i endnu højere Grad end den Indsats, der kræves under Udøvelsen af de kontrollerbare Idrætter, kan være i Stand til at udvikle og styrke Individets Vilje.

Men iøvrigt ligger den artificielle, formbestemte Gymnastiks Betydning først og fremmest paa det legemlige Omraade. Ved en nærmere Betragtning af de herunder hørende Maal, saaledes som de lige blev formuleret, vil man se, at det selv indenfor dette enkelte Omraade drejer sig om Formaal af meget forskelligartet Natur. Jeg behøver blot at nævne Begreberne: Styrke, Smidighed, Behændighed, Form og Holdning for at vise, i hvor mange forskellige Retninger den legemlige Paavirkning paa een Gang søges ført. Det er naturligt, at hvis der skal arbejdes mod alle disse Maal, kan en enkelt Øvelsestype eller en enkelt Idrætsform ikke være fyldestgørende. Gennem een Idrætsform vil der kunne tages Sigte paa et enkelt eller nogle faa af de nævnte Formaal, og gennem en anden fremmes nogle andre; men alene for sig vil ingen kunne tilfredsstille alle Fordringer, og at dyrke alle Former

6

eller saa mange, at Alsidigheden tilfredsstilles, vil i Almindelighed under moderne Samfundsforhold ikke kunne gennemføres.

Her træder de artificielle Øvelser til. Ved at konstruere Øvelser, der hver især saa direkte som muligt, tager Sigte paa et eller flere af de opstillede Formaal, søges Arbejdet mod det samlede Maal rationaliseret. Det er paa Forhaand at vente, at der gennem dette koncentrerede Arbejde kan naas sikrere og hurtigere Resultater end gennem den frie Idræts Øvelser, der i deres Oprindelse har andre Formaal. Men de konstruerede Øvelsers Muligheder er betinget af Kendskabet til det menneskelige Legemes Bygning og Funktion, og Mulighederne maa ventes forøget i samme Grad som dette Kendskab udvides.

I denne bevidste Konstruktion af Øvelser til Opnaaelse af et bestemt Formaal indeholdes et naturligt Krav om en bestemt Form for Øvelsen. Det hører med til selve Øvelsens Væsen, at den er forinbestemt. Det gælder i første Række de saakaldte formgivende Øvelser, Øvelser, der direkte tager Sigte paa at forme Legemet efter det Ideal, man har for Øje. Men om Formkravet gælder det i særlig Grad, at det naturligvis kun lader sig begrunde i den Udstrækning, som vort Kendskab til Øvelsens Virkninger rækker. Det gælder her ligesom paa alle andre Omraader indenfor Biologien, at det ofte ikke er muligt at opstille endelige og absolute Regler. Individuelle Forhold vil altid gøre sig gældende, og vort Kendskab til de biologiske Love er under stadig Udvikling. Det drejer sig derfor altid om et Skøn, et Skøn, som det imidlertid er vor Pligt at søge anlagt paa det sikrest mulige Grundlag. Det maa derfor baseres paa det til enhver Tid foreliggende anatomisk-fysiologiske Grundlag, der er det eneste, ud fra hvilket man paa forsvarlig Maade kan skønne over Øvelsernes rent anatomisk-fysiologiske Virkninger. Det lyder saa selvfølgeligt; men det har ikke desto mindre undertiden vist sig nødvendigt at fremhæve det.

Medens der saaledes ikke kan være Tvivl om, paa hvilket Grundlag de formgivende, formbestemte Øvelser maa opbygges, saalænge der kun skal tages Hensyn til deres rent legemlige Virkninger, vil den Kendsgerning, at Maalet med Legemsøvelserne ogsaa har en psykisk Side, og at i det hele taget det Materiale, der arbejdes med, er psykisk paavirkelige Mennesker og ikke Maskiner, bevirke, at ogsaa denne psykiske Side maa tages i Betragtning ved Øvelsens Udformning. Forholdet er nemlig det, at under denne Opbygning af artificielle Øvelser, under hvilken der maaske for de enkelte Øvelsers Vedkommende netop af Hensyn til Rationaliteten kun lægges Vægt paa en enkelt Side af det opstillede Formaal, er den Mulighed nærliggende, at en Øvelse, der paa rationel Maade tjener den ene Side af Formaalet, kan være i Stand til at *modarbejde* flere eller færre af de andre Sider. Dette kommer maaske tydeligst frem, hvis man betragter de to Hovedgrupper, de psykiske og de somatiske Formaal, i Forhold til hinanden.

Der er ingen Tvivl om, at en Øvelse, der indtil de mindste Enkeltheder er udarbejdet *udelukkende* med legemlige, f. Eks. formgivende, Formaal for Øje, kan faa en saadan Form, at den virker dræbende paa al Aand. Det er ofte, og med Rette, fremhævet, at de idrætslige Øvelser er morsomme i Modsætning til de artificielle, der betegnes som kedelige. Dette hænger først og fremmest sammen med, at de idrætslige Øvelser har et ydre Maal, der som tidligere fremhøvet forlener deres Udøvelse med en Tilfredsstillelse, der ikke kommer frem under de konstruerede Øvelser. Disses umiddelbare Hensigt vil Udøveren nemlig som Regel slet ikke opfatte. Men hvis en Øvelse eller Samling af Øvelser virker kedelig, vil den dels modvirke en vigtig Side af det psykologiske Formaal, dels vil dens Virkning i legemlig Henseende svækkes betydeligt, som Følge af den Mangel paa Interesse overfor Øvelsen, som før eller senere bliver Resultatet.

Man kan atter her henvise til Ling, der sagde: »At udelukke Adspredelser fra det gymnastiske Omraade og kun byde paa det kedsommelige Arbejde og det strengt

beregnete Lærdomsværk, dette er at dræbe Gymnastikens Aand». Dette er rigtigt; men den Mulighed bestaar, at Lærdomsværket og Adspredelsen kan komme i Modstrid med hinanden. Hvorledes skal denne Konflikt løses? Ja, at give nogen almen-gyldig Regel er umuligt. Det bør erindres, at Spørgsmaalet om, hvorvidt Eleverne arbejder med en bestemt Øvelse med Glæde eller ikke, for en stor Del afhænger af Læreren og af hans pædagogiske Evner. Det er ofte overraskende at se, hvilket Liv en dygtig Lærer kan bringe over en Øvelse, der paa Forhaand synes dødsdømt ved sin Kedsommelighed. Men hvis en Øvelse i en Lærers Haand viser sig at falde død ud, bør denne Lærer afskaffe den paagældende Øvelse eller ændre den i en saadan Retning, at den kan blive levende under hans Ledelse. Det er muligt, at han herved bliver tvunget til at give Afkald paa Øvelsen i den mest hensigtsmæssige Form, saaledes som denne var bestemt efter sit Formaal udfra biologiske Synspunkter; men han opnaar at faa en Øvelse, som under Bibeholdelse af en større eller mindre Del af sit oprindelige Indhold opfylder de pædagogiske Krav, som overhovedet gør Øvelsen anvendelig. Ved Konstruktion af Øvelser, og det er jo navnlig paa de formgivende Øvelsers Omraade, at disse Vanskeligheder opstaar, er det altsaa nødvendigt at balancere mellem disse to Synspunkter. Øvelsen bliver maaske herved mindre rationel, end det strengt gennemførte, biologiske Princip vilde kunne gøre den, men trods dette fører den os dog mere direkte mod Maalet end Idrættens Øvelser, der ifølge deres Oprindelse aldrig har givet Anledning til Overvejelser af denne Art.

Som allerede nævnt har den formbestemte Gymnastik sin væsentligste og afgørende Betydning paa det formgivende Omraade. De formgivende Øvelser opstod, efterhaanden som Udviklingen medførte, at den Tid, der stod til Raadighed for Ungdommens Legemsøvelser, maatte indskrænkes, og efterhaanden som Arbejdets Differentiering i højere Grad gav Anledning til Ensidighed i den legemlige Udvikling. Ud fra den Betragtning, at Maalet maatte være en alsidig og harmonisk Udvikling, søgte man gennem et passende Valg af korrigerende og harmoniserende Øvelser at bøde paa den overhaandtagende Ensidighed. Denne Betragtning er utvivlsomt rigtig og opfattes med Rette som et af Grundprinciperne for vort Arbejde indenfor den legemlige Opdragelse. Men naar Talen er om den formbestemte og formgivende Gymnastiks Betydning og Berettigelse, er der dog i denne Forbindelse et Moment, som i Almindelighed ikke nævnes, men som ikke helt kan lades ude af Betragtning.

Det ensidige Erhvervsarbejde giver meget let Anledning til en ensidig Udvikling, der under alle Omstændigheder betyder et Brud paa Harmonien. Men om den ogsaa i alle Tilfælde kan betegnes som en for Individet uheldig Udvikling, er et andet Spørgsmaal. Jeg venter straks den Indvendning, at den harmoniske Udvikling under alle Omstændigheder maa anses for den eneste naturlige og den mest hensigtsmæssige. Og dette er utvivlsomt rigtigt i mangfoldige, maaske ogsaa i de fleste Tilfælde. Men i adskillige Tilfælde kan den ensidige Udvikling ikke opfattes som blot et uheldigt Ledsagefænomen; den er ofte at betragte som Legemets gunstige, maaske nødvendige, Tilpassning til det paagældende Arbejde. Men i saa Fald vil et korrektivt Indgreb betyde en Nedsættelse af Individets Arbejdsevne. Som Eksempel kan nævnes, at for den, hvis Arbejde for en væsentlig Del bestaar i at bære tunge Byrder, vil der samtidig med en kendelig Forøgelse af Muskelstyrken, lokaliseret til de Muskelgrupper, der fortrinsvis medvirker under Arbejdet, meget ofte ske en udtalt Nedsættelse af Bevægeligheden i de Led, hvis Muskler er mest aktive under Arbejdet. Og denne Stivhed vil ofte være saa udpræget, at den ligger udenfor det, som man plejer at betegne som det normale. Men dette særlige Arbejde kræver en vis Stabilitet, en vis Stivhed i Leddene, og hvis man ved Hjælp af smidiggørende Gymnastik, hvilket i dette Tilfælde vilde være den direkte Vej til

Genoprettelse af den harmoniske Udvikling, vilde søge at modarbejde denne Stivhed, vilde man forringe den paagældendes Arbejdsevne. Det er muligt, at man samtidig vilde kunne give ham andre Fordele, f. Eks. med Hensyn til den Letthed, hvormed han kunde gennemføre andre af Dagliglivets Bevægelser; men hvad kunde det nytte, naar man samtidig havde forringet hans Erhvervsmuligheder.

Det maa altsaa erkendes, at der *kan* forekomme en funktionel, en for Individet hensigtsmæssig Tilpasning til Arbejdet, som er i Modstrid med den Udvikling, man normalt tilstræber. Der er i denne Henseende ikke anden Trøst, end at der er adskillige Erhverv, der frembyder langt større Ulemper end den, der her er paapeget, og Konflikter af denne Art løses først efterhaanden som de Bestræbelser, der allerede er i Gang for at forme det erhvervsmæssige Arbejde paa en i alle Henseender hensigtsmæssig Maade, naar bedre og bedre Resultater. Jeg har kun nævnt Problemet her for at fremhæve, at den harmoniske Udvikling, som man iøvrigt med god Grund tilstræber, ikke altid er funktionelt hensigtsmæssig.

Der kan i denne Forbindelse, hvor ogsaa Forholdet mellem den artificielle Gymnastik og Idrætten er paa Tale være Grund til at fremhæve, at det i Almindelighed er en Misforstaaelse at betragte Gymnastiken som en Forøvelse til Idrætten. Det skal ikke bestrides, at der kan konstrueres Øvelser, som direkte kan tjene til at forbedre Individets Chancer indenfor en bestemt Idrætsøvelse f. Eks. visse smidiggørende Øvelser for Hofteløbet som Forøvelse til Hækkeløb, men det drejer sig i saa Fald om særlige for Tilfældet konstruerede Øvelser og ikke om Gymnastikens Øvelser i Almindelighed. Før Idrættens Øvelser gælder det som for Erhvervsarbejdet, at der med Henblik paa den størst mulige Ydelse maa ske en funktionel Tilpasning af Organismen, og hvis Idrætsmanden søger at specialisere sig i en enkelt Idrætsgren, vil denne Tilpasning ofte komme i Strid med den harmoniske Udvikling. Naar det derfor alligevel maa anbefaltes Idrætsmanden at supplere sin idrætslige Træning med forøgende og harmoniserende Gymnastik, er det fordi han derigennem kan bøde paa den Ensidighed, som hans Idræt maaske giver ham. Det er muligt, at han gennem den ensidige Tilpasning forøgede sine Præstationer, og det er muligt, at disse bliver ringere, naar Tilpasningen saa at sige udviskes; men der staar i dette Tilfælde mindre Værdier paa Spil, end naar Talen er om Erhvervsarbejdet.

Foruden ved Formen er de gymnastiske Øvelser tillige karakteriseret ved Arbejdsmaaden. De to Ting er imidlertid ofte saa stærkt knyttet til hinanden, at de strengt taget ikke kan adskilles. I den senere Tids gymnastiske Diskussion har imidlertid Arbejdsmaaden som et selvstændigt Begreb indtaget en saa fremskudt Plads, at det vil være naturligt at sige et Par Ord derom.

Man taler om Bevægelsesgymnastik og om Stillingsgymnastik, om det rytmiske Princip og om Afslapningsprincippet, og om passive Udspændinger og om flere andre Begreber, der karakteriserer Arbejdsmaaden. I al Almindelighed kan det siges, at Arbejdsmaaden naturligvis afhænger af det Formaal, man har sat sig med den paagældende Øvelse. Jeg skal indskrænke mig til at omtale et Par af de Arbejdsmaader, der har været stærkest i Forgrunden i Diskussionen, i hvert Fald her i de nordiske Lande.

Bevægelsesgymnastiken maa utvivlsomt betragtes som et Fremskridt i Forhold til den gamle Stillingsgymnastik; i Særdeleshed fordi man tidligere *kun* dyrkede Stillingsgymnastik. Efter at man nu i mange Tilfælde er gaaet over til *kun* at dyrke Bevægelsesgymnastik, optræder Betænelighederne imidlertid igen. Bevægelsesgymnastiken har vist sig som en virkningsfuld Stimulans for det gymnastiske Arbejde. Det er — ikke mindst for Børn — langt mere tilfredsstillende at faa Lejlighed til at bruge Kræfterne under en Række livlige og oplivende Bevægelser end ved Indtagelse af nogle mere eller mindre tilfældige, tilsyneladende **formaa-**

**løse Stillinger.** Men det er et pædagogisk Misgreb aldrig at tillade Ro i Gymnastiksalen. Der er en moderne Tendens til at vurdere en Gymnastiklærers pædagogiske Duelighed ud fra hans Evne til under alle Omstændigheder at forhindre Gymnasterne i blot et Øjeblik at komme til Ro. »Gymnasterne skal holdes i Aande; der skal være Liv over Undervisningen», og hvis man ikke kan finde paa andet, foretager man nogle ligegyldige Sving med Armene eller nogle ligesaa ligegyldige Hop paa Stedet, indtil man kan faa den næste Øvelse sat i Gang. Saadanne Indskud kan have deres Berettigelse; men hvis de anvendes til Stadighed, bliver de hurtigt — direkte mod deres Hensigt — en Trivialitet, og man afskærer sig fra det vigtige pædagogiske Moment, der ligger i Afvekslingen mellem Bevægelsen og den absolute Ro. Hertil kommer den Vanskelighed, der ligger i at vurdere den Belastning, man byder Organismen, naar der *aldrig* optræder Hvilepauser i Lektionen.

Et andet Arbejdsprincip er karakteriseret ved Begrebet Rytme. Oprindeligt betegner Rytme blot en Gentagelse af en eller flere Foreteelser i en bestemt Rækkefølge og med et bestemt Tidsinterval. Men som Ordet bruges nu — i hvert Fald her i Norden — i Forbindelsen »rytmiske Øvelser», har det faaet en langt snævrere Betydning. Naar man taler om rytmiske Bevægelser, tænker man paa gentagne Bevægelser, der foretages i et saadant Tempo, at Bevægelseshastigheden i det væsentlige bestemmes af det bevægede Legemsafsnits Egensvingningstid. Ethvert Legeme, der kan bevæges om en Akse, har et vist Træghedsmoment i Forhold til denne Akse, og dette vil være bestemmende for Legemets Hastighed, naar det — efter at være sat i Bevægelse — overlades til sig selv. Rytmiske Bevægelser efter denne Definition foregaar da paa den Maade, at Musklerne arbejder accelererende i visse af Bevægelsens Faser, medens denne — under den størst mulige Afslappelse — føres videre i andre Faser alene ved den frembragte kinetiske Energi og med den Hastighed, som bl. a. er bestemt af Legemets Træghedsmoment. Det ligger i Sagens Natur, at saadanne Bevægelser meget let automatiseres, hvilket sikkert for en væsentlig Del forklarer det Nydelsesmoment, disse Øvelser indeholder, og for saa vidt allerede berettiger deres Anvendelse. Blot bør det erindres, at just denne hurtigt indtrædende Automatisering bevirker, at disse Øvelser kun i ringe Grad kan tjene til Opøvelse af den nervøse Koordination. Denne opøves kun, naar der til Stadighed stilles Krav til den, og ikke gennem Øvelser, der saa at sige koordinerer sig selv.

Det har været mig paafaldende, i hvor høj Grad der af Tilhængere af disse Øvelser har været ydret Betænklichkeiten ved Anvendelse af Musik i Forbindelse med Udøvelsen af gymnastiske Øvelser. Dette hænger sikkert sammen med, at det ved en blot nogenlunde kompliceret Øvelse, hvis enkelte Fasers Hastighed for en stor Del er bestemt af de nævnte mekaniske Forhold, og hvor det netop tilstræbes ikke at lade Musklerne gribe ind til Ændring af disse Hastigheder, er yderst vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at finde allerede udformet Musik, som utvunget kan passe ind i Øvelsens Rytme. En Musik, der skal tilfredsstille disse Fordringer, maa komponeres for Tilfældet.

Som flere Gange fremhævet ligger det i Sagens Natur, at saavel de enkelte Øvelsers Form som Arbejdsmaaden i Almindelighed afhænger af det Maal, man har sat sig. Det er en omfattende og kompliceret Opgave at udforme det gymnastiske Middel til en saadan Fuldkommenhed, at det kan betegnes som rationelt til Opnaelse af de opstillede Formaal. Enhver ny Landvinding paa det fysiologiske og psykologiske Omraade øger inidertid den Sikkerhed, hvormed vi kan træffe vort Valg. Og herunder bør det erindres, at den Arbejdsmaade, der med Held kan anvendes af een Gymnastiklærer, ja maaske af de fleste, kan vise sig ganske værdilos i andres Hænder. Mange kostbare Gymnastiktimer er gaaet tabt, og mange Skuffelser er beredt som Følge af de Tilbøjeligheder, der er til at betragte nyopdannede Metho-



ders Succes som et Bevis paa deres Almengyldighed. Det er Gymnastiktheoriens Opgave at gøre Grundlaget saa sikkert som muligt, men det er Lærerens Opgave paa dette Grundlag at finde den individuelle Form, der giver det bedste Udbytte.

## Die Bedeutung der vorgeschriebenen Form und der Arbeitsmethode der Gymnastik. — Emanuel Hansen, Kopenhagen.

Abgesehen davon, dass etwa 3000 Jahre vor Christi in China ein recht weit fortgeschrittenes, heilgymnastisches System von Uebungen bestanden haben soll, das ohne Beziehung zu der täglichen, natürlichen Bewegung des Organismus, mit Hinblick auf die Heilung von bestimmten Erkrankungen entwickelt worden war, haben die Leibesübungen seit dem Altertum bis zum Beginn des vergangenen Jahrhunderts entweder ihren Ursprung in den verschiedenen Bewegungsformen des täglichen Lebens gehabt, oder in Bewegungsformen, die mehr oder weniger direkt irgend einem äusseren Zwecke dienten. Man lief, sprang und warf oder trieb verschiedene Formen eines Kampfsports, die alle unmittelbarer Ausdruck des Unfriedens waren, der immer unter den Menschen bestanden hat. Die künstliche Gymnastik, welche die Anwendung von Uebungen mit einem bestimmten Zweck ins System setzt, und die weiterhin versucht, diese Uebungen auf Grund von Gesetzmässigkeiten aufzubauen, die für die Funktionen des menschlichen Organismus gelten, wurde zuerst von *Pehr Henrik Ling* geschaffen.

In seiner Schrift „Gymnastikens allmänna grunder“ hat *Ling* dieser Auffassung folgenden, häufig angeführten Ausdruck gegeben: „Zweck der Gymnastik ist eine Durchbildung des menschlichen Körpers mit Hilfe von richtig aufgebauten Uebungen. Richtig aufgebaute Uebungen sind solche, die ihre Grundlage in der Beschaffenheit des Körpers haben, an dessen richtiger Formung sie mitwirken sollen. Richtig geformt ist ein Körper, wenn alle seine Teile in so vollkommener Weise aufeinander abgestimmt sind, wie es nach der Anlage des Individuums möglich ist.“

Man hat häufig, und mit Recht betont, dass die natürlichen Formen der Leibesübungen, wie Spiel und Sport in der Art, wie sie ursprünglich betrieben worden sind, völlig ausreichend waren. Der Zweck der Leibesübungen jener Zeit war in erster Linie die Entwicklung einer leistungsfähigen und tatkräftigen Jugend. Es besteht auch kein Zweifel, dass diese Uebungen zur Förderung der von *Ling* angegebenen Aufgabe, „den menschlichen Organismus richtig zu formen“, beitragen konnten. Die stolze Reihe klassischer Skulpturen, die noch heute als vorbildliche Beispiele eines harmonisch gebauten Körpers dienen können, zeugen hierfür.

Voraussetzung für die Erreichung dieses Zieles war aber eine möglichst grosse Vielseitigkeit bei der Ausführung der Leibesübungen. Durch Einseitigkeit und Spezialisierung entstand der einseitig entwickelte, unharmonisch gebaute Körper, ebenso wie Einseitigkeit und Spezialisierung zum Verfall der Leibesübungen überhaupt führten.

Die gleichen Ueberlegungen gelten auch für die Leibesübungen unserer Tage. Es kann kaum bezweifelt werden, dass eine wirklich vielseitige Ausübung der verschiedenen Formen der Leibesübungen nicht nur zur Entwicklung eines kräftigen und leistungsfähigen Körpers beiträgt, sondern auch alle Ansprüche bezüglich der harmonischen Entwicklung der Körperform, „der gegenseitigen Abstimmung der verschiedenen Teile zueinander“ erfüllt.

Wenn man, wie ich es hier getan habe, als Beweis für die Möglichkeit den Organismus durch die freien und natürlichen Leibesübungen auch in ästhetisch zufriedenstellender Weise zu formen, die Ergebnisse der Leibesübungen des Altertums

in deren Glanzzeit anführt, muss noch ein Umstand hervorgehoben werden, der in diesem Zusammenhang sicher für die guten Ergebnisse, die erhalten wurden, von grosser Bedeutung war.

Die Leibesübungen waren nämlich für den Sporttreibenden des Altertums ein sehr wesentlicher Teil seines Daseins. Das Bild des Sportlebens, das uns Kunst und Literatur überliefert haben, zeigt die Jugend der oberen Klassen und ihre Ideale. Es war eine Jugend, deren Hauptbeschäftigung in der Pflege der Leibesübungen bestand, die also ein wirkliches Sportsleben führte. In gleicher Weise stand der Sport auch im Mittelpunkt des Lebens der Ritter des Mittelalters und des Philantropinums am Ende des 18. Jahrhunderts, wo die täglichen Leibesübungen auch einen wesentlichen Bestandteil der ganzen Ausbildung ausmachten. Zweifellos war diese Tatsache, dass der Sport sozusagen die Hauptbeschäftigung der Jugend war, von entscheidender Bedeutung für die erreichten Resultate, insbesondere auch was die harmonische Entwicklung des Körpers betrifft. Eine Pflege der Leibesübungen in diesem Umfang kann nicht ohne tiefgreifenden Einfluss sein; man hatte reichlich Zeit zur Verfügung, die verschiedensten Zweige des Sportes zu betreiben und so die Forderung der Vielseitigkeit zu erfüllen, und endlich war die Jugend jener Zeiten nicht auf die oft einseitigen, hohen Ansprüche der erwerbsmässigen Tätigkeit angewiesen, die eine einseitige Beeinflussung des Körpers mit sich bringen können.

Die Entwicklung des folgenden Jahrhunderts änderte aber die Verhältnisse grundlegend. Demokratische Grundsätze veranlassten, dass die Leibesübungen nicht mehr nur ein Vorrecht der Oberklasse waren, sondern zu einer Sache des Volkes wurden; hierdurch wurde aber die zur Verfügung dieser Seite der Erziehung stehende Zeit erheblich eingeschränkt. Gleichzeitig führte die starke Spezialisierung in der Arbeit des täglichen Lebens ernste Gefahren für eine harmonische und natürliche Körperentwicklung mit sich.

Die durch diese Entwicklung veranlasste Umstellung führte zu einem neuen Abschnitt in der Geschichte der Leibesübungen. Solange ihre Aufgabe nur darin bestand, den natürlichen Bewegungsdrang des Individuums durch natürliche Bewegungsformen zu befriedigen oder ganz bestimmte friedliche oder kriegerische Fertigkeiten zu schulen, war die Art der Uebungen von vorneherein gegeben. Unter den veränderten Lebensbedingungen entstand eine neue Aufgabe, nämlich die Uebungen zu konstruieren, die unter den vorhandenen Bedingungen so unmittelbar wie möglich zum Ziel führten. Eine einmalige endgültige Lösung dieser Aufgabe erfolgte nicht und kann auch nicht erwartet werden; sie muss sich den jeweilig vorhandenen Umständen anpassen und ist in fortlaufender Entwicklung begriffen. Das Ziel selbst und die Wege, die man zu dessen Erreichung beschreitet, hängen ausser von den vorhandenen Arbeitsbedingungen auch von den auf psychologischem und biologischem Gebiet gerade vorherrschenden Auffassungen ab. Es ist notwendig sich diese Entwicklungsmöglichkeiten vor Augen zu halten, denn nur hierdurch können die in den zugrunde liegenden Wissensgebieten erreichten Fortschritte fruchtbringend auf die Entwicklung der Leibesübungen angewandt werden.

Obwohl vielfach darauf aufmerksam gemacht worden ist, sei in diesem Zusammenhang nochmals betont, dass auch *Ling* in unverkennbarer Weise diesen Standpunkt vertreten hat, wenn er in *Gymnastikens allmänna grunder* schreibt, „noch bleibt mir jetzt ebenso viel, ja viel mehr zu lernen als vor dreissig Jahren, als ich eine Begründung der Gymnastik versuchte“ und an anderer Stelle „Gott möge helfen, dass zukünftige Aerzte und Paedagogen diese meine Versuche nach und nach erweitern und verbessern werden“.

Das erste, was man sich bei dieser konstruktiven Arbeit klar machen muss, ist

natürlich das eigentliche Ziel der Leibesübungen. Dieses liegt nach der heute üblichen Auffassung sowohl auf psychischem als auch auf somatischem Gebiet.

Auf dem psychischen Gebiet wird ausser einer befreienden Abwechslung von der oft einförmigen Arbeit des täglichen Lebens die Entwicklung einer Reihe von wertvollen Eigenschaften angestrebt, wie Mut, Entschlusskraft, Selbstbeherrschung, Rücksichtnahme, Gemeinschaftsgefühle, Kameradschaftlichkeit und andere mehr; man versucht also die Leibesübungen in den Dienst der Charakterpflege zu stellen. Auf somatischem Gebiet sollen die Leibesübungen zur Entwicklung von Körperkraft und Ausdauer, zur Beibehaltung der natürlichen Beweglichkeit der Gelenke, Schulung der nervösen Korrelation bis zur grösstmöglichen Beherrschung des Bewegungsapparates, Förderung und Erhaltung eines harmonischen Körperbaus und einer guten Haltung und zur Uebung einer Reihe anderer, wertvoller körperlicher Eigenschaften und Fertigkeiten beitragen.

Dieses Ziel ist äusserst vielseitig und man muss erwarten, dass selbst sehr verschieden geartete Uebungen immer nur die eine oder andere Seite der Aufgabe berücksichtigen können, und dass eine einzelne Uebung nur eine oder einige wenige Teile der grossen Aufgabe erfüllen kann.

Für die Entwicklung der erwähnten psychischen Eigenschaften, d. h. der Charakterschulung, ist wohl ohne Zweifel der Weg über Spiel und Sport der beste und sicherste, während die artifizielle Gymnastik hier erst in zweiter Linie kommt. Die betreffenden Eigenschaften werden am besten dadurch entwickelt und geschult, dass das Individuum immer wieder in Situationen gebracht wird, wo Ansprüche an diese Fähigkeiten und Eigenschaften gestellt werden. Situationen dieser Art entstehen aber in viel höherem Grade beim Spiel und Sport als bei der Gymnastik. Der Sporttreibende hat ja immer ein äusseres, sichtbares Ziel vor Augen, dessen Erarbeitung ständige Anforderungen an seine moralischen Eigenschaften stellt.

Allerdings darf in diesem Zusammenhang ein wichtiger Umstand nicht vergessen werden. Beim Sport ist das äussere Ziel immer klar und deutlich erkennbar, und in den meisten Fällen können sowohl die Sporttreibenden als auch die Zuschauer etwaige Fortschritte, welche zu verzeichnen sind, unmittelbar verfolgen. Ganz anders liegen die Verhältnisse bei den gymnastischen Uebungen, wo ein äusseres Ziel nicht vorhanden ist und ein sichtbar erfolgreiches Ergebnis nicht von Stunde zu Stunde erwartet werden kann. Erst nach Ablauf längerer Zeit kann hier die Wirkung der Uebungen zum Gegenstand einer Kontrolle gemacht werden. Die erreichten Ergebnisse und der Fortschritt ist aber in hohem Grade von dem Einsatz des Individuums abhängig, der in jeder einzelnen Uebung bis zur Grenze der Leistungsfähigkeit gehen muss. Hierbei wird ein Willenseinsatz verlangt, der gerade weil eine unmittelbare Kontrolle nicht möglich ist, bei der Schulung und Entwicklung der Willensstärke von grösstem Werte sein kann.

Sonst liegt die Bedeutung der künstlichen, formbestimmten Gymnastik in erster Linie auf körperlichem Gebiet. Eine nähere Betrachtung der hierzu gehörigen Aufgaben, wie sie im vorhergehenden aufgestellt wurden, zeigt, dass es sich auch auf diesem Gebiete um Ziele sehr verschiedener Art handelt. Ich brauche bloss Begriffe wie Stärke, Geschicklichkeit, Tatkraft, Form und Haltung zu nennen, um die mannigfachen Richtungen aufzuweisen, in denen eine Einwirkung auf den Körper erwünscht ist. Wenn auf Erreichung aller dieser Ziele hingearbeitet werden soll, kann eine einzelne Uebungs- oder Sportart nicht ausreichend sein; die Pflege so vieler Sportarten, wie zur Verhinderung der Einseitigkeit verlangt wird, dürfte aber im allgemeinen bei den heutigen, sozialen Verhältnissen nicht durchführbar sein.

Hier setzen die künstlichen Uebungen ein, die jeweils so direkt wie möglich auf eine oder mehrere der genannten Aufgaben hinarbeiten und hierdurch die Arbeit rationalisieren. Man kann erwarten, dass durch diese konzentrierte Arbeit

schnellere und sicherere Resultate erhalten werden, als durch die Uebungen des freien Sportes, die eine ursprünglich ganz andere Zielsetzung hatten. Die künstlichen Uebungen haben bei ihrem Aufbau die Kenntnis von Körperbau und Funktion zur Grundlage, und mit einer Erweiterung dieser Kenntnisse kann man auch einen Fortschritt für jene erwarten.

Die bewusste Konstruktion von Uebungen zur Erreichung eines bestimmten Zielles enthält die natürliche Forderung einer bestimmten Form für die Uebung. Die Formbestimmtheit gehört mit zum eigentlichen Uebungskern. Dies gilt in erster Linie für solche formgebende Uebungen, die unmittelbar eine Körperbildung nach einem bestimmten Ideal verfolgen. Diese Formforderung lässt sich aber nur soweit begründen, wie unsere Kenntnisse über die Wirkung einer Uebung reichen. Oft ist es, wie auf vielen anderen Gebieten der Biologie, unmöglich, endgültige und absolute Regeln hierfür aufzustellen. Ausser dem Vorhandensein von oft schwer übersehbaren, individuellen Einflüssen muss man berücksichtigen, dass unser Wissen über die biologischen Gesetzmässigkeiten in ständiger Entwicklung begriffen ist. Die jeweils vorliegenden, anatomisch-physiologischen Grundlagen sind es also, die allein als Ausgangspunkt für die Beurteilung der rein anatomisch physiologischen Wirkungen dienen können. Zwar lautet dies recht selbstverständlich, aber eine Klarstellung dieser Tatsachen hat sich trotzdem zeitweise als notwendig erwiesen.

Während so kein Zweifel darüber bestehen kann, auf welcher Grundlage die formgebenden und formbestimmten Uebungen aufgebaut werden müssen, solange nur die körperlichen Einwirkungen berücksichtigt werden sollen, bedingt die Tatsache, dass das Ziel der Leibesübungen auch eine psychische Seite hat, und dass man mit psychisch beeinflussbaren Menschen und nicht mit Maschinen zu tun hat, die Notwendigkeit, auch psychologische Gesichtspunkte bei der Konstruktion einer Uebung in Betracht zu ziehen. Beim Aufbau der künstlichen Uebungen, wo vielleicht gerade mit Rücksicht auf höchsten Rationalismus nur Wert auf eine einzelne Seite des aufgestellten Zieles gelegt wird, könnte eine Uebung, die einem bestimmten Zweck hervorragend entspricht, anderen mehr oder weniger entgegenarbeiten. Dies wird vielleicht besonders deutlich, wenn man das gegenseitige Verhältnis der beiden Hauptgruppen, der psychischen und körperlichen Ziele, zueinander betrachtet.

Zweifellos kann eine bis ins kleinste ausschliesslich auf körperliche, z. B. formgebende Ziele hin ausgearbeitete Uebung durchaus geisttötend wirken. Oft hat man mit Recht betont, dass die sportlichen Uebungen im Gegensatz zu den künstlichen weit anregender und vergnüglicher sind. Dies hängt hauptsächlich damit zusammen, dass die sportlichen Uebungen ein äusseres Ziel haben, welches die Sporttreibenden unmittelbar zufriedenstellen kann, was bei künstlicher Gymnastik ja nicht der Fall ist. Den unmittelbaren Zweck der letzteren kann der Gymnast meist überhaupt nicht einsehen. Wenn aber eine Uebung oder eine Uebungsfolge langweilend wirkt, kann sie einer wichtigen Seite der psychologischen Ziele nicht gerecht werden, und da früher oder später das Interesse für eine solche Uebung erlahmen wird, wird auch ihre Wirkung auf den Körper direkt wesentlich vermindert werden.

In diesem Zusammenhang kann man wieder auf *Ling* verweisen, der sagt „Zerstreungen von dem Gebiet der Gymnastik auszuschliessen und nur die eintönige Arbeit und das streng berechnete Lehrsystem zu bieten, heisst den Geist der Gymnastik zu töten“. Dies ist sicher richtig; indessen können Lehrsystem und Zerstreung in Gegensatz zueinander kommen. Wie soll der hierbei entstehende Konflikt gelöst werden? Allgemeine Regeln lassen sich hierfür nicht aufstellen. Die Freude, mit der eine Uebung ausgeführt wird, hängt in hohem Grade von dem Lehrer und dessen pädagogischer Fähigkeit ab. Oft ist es erstaunlich zu sehen, welches

Leben und Interesse ein Lehrer in eine äusserst langweilig erscheinende Uebung bringen kann. Weckt aber eine Uebung weder Interesse noch Freude, so muss der Lehrer sie abschaffen oder so ändern, dass sie unter seiner Leitung lebendig wird. Hierbei kann er gezwungen werden, bezüglich biologischer Gesichtspunkte auf die zweckmässigste Form zu verzichten, er erreicht aber damit, dass unter Beibehaltung eines grösseren oder kleineren Teils ihres ursprünglichen Gehalts die pädagogischen Forderungen erfüllt werden, die überhaupt erst die Anwendung einer Uebung ermöglichen. Beim Aufbau von Uebungen — es sind ja besonders die formbildenden Uebungen, bei denen diese Schwierigkeiten auftreten — müssen also diese beiden Gesichtspunkte gebührend berücksichtigt werden. Vielleicht wird die Uebung hierdurch weniger zweckmässig, als sie bei streng durchgeführtem biologischem Prinzip möglicherweise werden könnte, aber sie führt doch mehr direkt zum Ziel als die sportlichen Uebungen, die infolge ihres Ursprungs Grund zu Ueberlegungen dieser Art nie zu geben brauchten.

Wie erwähnt hat die formbestimmte Gymnastik ihre wesentlichste und entscheidende Bedeutung auf formbildendem Gebiet. Die formbildenden Uebungen entstanden allmählich, als die Entwicklung im Laufe der Zeit eine wesentliche Einschränkung der für die Leibesübungen zur Verfügung stehenden Zeit mit sich brachte und die Art der Arbeit in immer höherem Grade zu einseitiger Körperentwicklung führte. Von der Betrachtung ausgehend, dass das Ziel eine allseitige, harmonische Entwicklung sein müsse, hat man durch korrigierende und harmonisierende Uebungen diese Einseitigkeit zu bekämpfen versucht. Diese Auffassung bildet das Grundprinzip unserer Arbeit bei der körperlichen Erziehung.

Wenn aber von der Berechtigung und der Bedeutung der formbestimmten und formbildenden Gymnastik die Rede ist, möchte ich noch auf folgenden, meist nicht genannten Umstand aufmerksam machen. Die einseitige, erwerbliche Tätigkeit bedingt sehr häufig eine einseitige Entwicklung, die immer einen Bruch der Harmonie bedeutet. Eine andere Frage ist es aber, ob dies in allem Fällen als eine für das Individuum unzweckmässige Entwicklung bezeichnet werden kann. Selbst wenn meist die harmonische Entwicklung als die einzig natürliche und zweckmässige angesehen werden muss, kann in einer Reihe von Fällen die einseitige Entwicklung als oft notwendige Anpassung des Körpers an die betreffende Arbeit aufgefasst werden. Die Einseitigkeit ist hierbei nicht bloss eine unerwünschte Begleiterscheinung, und korrigierende Eingriffe würden eine Herabsetzung der Arbeitsfähigkeit des Individuums bedeuten. Als Beispiel sei genannt, dass bei dem Träger schwerer Lasten ausser einer Vermehrung der Muskelkraft in den Muskelgruppen, die bei der jeweiligen Arbeit hauptsächlich beteiligt sind, oft eine ausgesprochene Herabsetzung der Beweglichkeit in den zugehörigen Gelenken auftritt. Diese Steifheit kann sehr wohl den Rahmen dessen, was man gewöhnlich als normal bezeichnet, überschreiten. Die besondere Arbeit verlangt aber eine gewisse Stabilität, die mit einer Bewegungshemmung der Gelenke verbunden ist. Wenn man mit Hilfe einer lockernden Gymnastik, die in einem solchen Fall der direkte Weg zur Wiederherstellung einer harmonischen Entwicklung wäre, dieser Steifheit entgegenarbeitete, würde man die Arbeitsfähigkeit des Betreffenden verringern. Möglicherweise könnte man ihm gleichzeitig andere Vorteile verschaffen, z. B. bezüglich der Leichtigkeit, mit der andere Bewegungen des täglichen Lebens durchgeführt werden können, aber was würde das nützen, wenn die Erwerbsmöglichkeiten verringert werden.

Es können demnach Fälle funktioneller, für das Individuum zweckmässiger Anpassung an Arbeiten vorkommen, die zu der normalerweise angestrebten Entwicklung im Gegensatz stehen. In dieser Beziehung gibt es kaum einen anderen Trost als darauf hinzuweisen, dass eine nicht geringe Zahl von Erwerben weit grössere Nachteile mit sich bringt als die hier genannten, und dass Konflikte dieser

Art erst allmählich gelöst werden können, wenn die Bestrebungen einer möglichst nach allen Richtungen zweckmässigen Einrichtung der erwerblichen Tätigkeit fortschreitend bessere Resultate erreichen. Ich habe das Problem hier nur **genannt**, um zu zeigen, dass die harmonische Entwicklung, die **sonst mit gutem Grund angestrebt** wird, nicht immer funktionell zweckmässig zu sein braucht.

In diesem Zusammenhang, wo auch von der Beziehung der künstlichen Gymnastik zum Sport die Rede ist, sei betont, dass es im allgemeinen ein Missverständnis ist, die Gymnastik als Vorübung zum Sport aufzufassen. Zwar kann nicht bestritten werden, dass man Uebungen aufbauen kann, die direkt zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei bestimmten Sportarten beitragen können; gewisse lockern- de Uebungen für das Hüftgelenk werden zum Beispiel als Vorübung zum Hürden- lauf angewandt. Hierbei handelt es sich aber um Uebungen, die für den jeweiligen, bestimmten Zweck konstruiert worden sind, und die nicht zur allgemeinen Gym- nastik gerechnet werden können. Bei sportlichen Uebungen **muss**, ebenso wie bei der Erwerbsarbeit, zur Erreichung der grösstmöglichen Leistung eine funktionelle **Anpassung** des Organismus erfolgen. Wenn der Sporttreibende sich vorwiegend mit einem bestimmten Sportzweig beschäftigt, lässt die hiermit verbundene, funk- tionelle Anpassung sich oft nicht mit der Forderung einer harmonischen Entwick- lung vereinen. Eine Ergänzung des sportlichen Trainings mit formgebender, har- monisierender Gymnastik kann dann die Auswirkung etwaiger Einseitigkeiten auf die körperliche Entwicklung verhindern. Zwar können durch einseitige Entwicklung auch beim Sport die Leistungen erhöht werden, und man verringert sie, wenn die spezielle Anpassung kompensiert wird, aber die hier auf dem Spiel stehenden Werte sind für das Individuum viel weniger bedeutungsvoll als die des Erwerbslebens.

Ausser durch die Form sind gymnastische Uebungen durch die Arbeitsmethode gekennzeichnet. Beide sind indessen oft so innig verknüpft, dass eine Sonderung kaum möglich ist. In den gymnastischen Diskussionen der letzten Zeit steht aber die Arbeitsmethode als selbstständiger Begriff so sehr in Mittelpunkt des Interesses, dass einige Bemerkungen hieran geknüpft werden sollen.

Man spricht von Bewegungsgymnastik, Stellungsgymnastik, einem rhythmischen Prinzip, Entspannungsprinzip, passiven Streckungen und vielen anderen Begriffen, die zur Charakterisierung der Arbeitsmethode dienen sollen. Die jeweilige Ar- beitsmethode hängt natürlich von dem Ziel ab, auf dessen Erreichung mit den be- treffenden Uebungen hingearbeitet werden soll. An dieser Stelle seien nur zwei Arbeitsmethoden näher erwähnt, die jedenfalls in den skandinavischen Ländern hauptsächlich diskutiert worden sind.

Die Bewegungsgymnastik kann zweifellos gegenüber der alten Stellungsgymnastik als Fortschritt angesehen werden, und zwar besonders auch deswegen, weil man früher *nur* Stellungsgymnastik betrieb. Nachdem man aber vielfach jetzt zu aus- schliesslicher Bewegungsgymnastik übergegangen ist, melden sich erneut Bedenken. Bewegungsgymnastik hat sich als sehr wertvolles Anregungsmittel bei der gym- nastischen Arbeit erwiesen. Der Gebrauch der Kräfte bei einer Reihe von lebhaften und aufmunternden Bewegungen ist nicht zuletzt bei der Kindergymnastik weit zufriedenstellender, als einige mehr oder weniger zufällige, scheinbar zwecklose Stellungen einzunehmen. Pädagogisch ist es aber verfehlt, die Einfügung von Ruhe- pausen während der Gymnastikstunde zu unterlassen. Es besteht heutzutage die Tendenz, die pädagogische Tüchtigkeit eines Gymnastiklehrers danach zu beurtei- len, wieweit er im Stande ist zu vermeiden seine Schüler auch nur kurzzeitig zur Ruhe kommen zu lassen. „Die Gymnastiktreibenden müssen in Atem gehalten wer- den; im Unterricht soll Leben sein“ und hat man nichts anderes, so lässt man bis zum Beginn der folgenden Uebung einige gleichgültige Armschwünge oder Springen auf der Stelle vornehmen. Derartige „Einlagen“ können ihre Berechtigung haben,

wenn sie aber ständig angewandt werden, führt die hiermit verbundene Eintönigkeit schnell zur Trivialität, und fernerhin beraubt man sich des wichtigen, pädagogischen Momentes, das im Wechsel zwischen absoluter Ruhe und Bewegung liegt. Hinzu kommt die Schwierigkeit, die bei der Wertung der dem Organismus zugemuteten Belastung besteht, wenn die Stunde vollkommen ohne Ruhepausen durchgeführt wird.

Ein anderes Arbeitsprinzip wird durch den Begriff des Rhythmus gekennzeichnet. Ursprünglich bezeichnet Rhythmus bloss eine Wiederholung einer oder mehrerer Vorgänge in bestimmter Reihenfolge und mit bestimmten Zeitabständen. Wie das Wort aber jetzt angewandt wird, jedenfalls hier im Norden, in Verbindung mit rhythmischen Uebungen, hat es eine wesentlich engere Bedeutung bekommen. Wenn von rhythmischen Bewegungen die Rede ist, denkt man an wiederholte Bewegungen, die in einem solchen Tempo vor sich gehen, dass die Geschwindigkeit hauptsächlich von der Eigenschwingszeit des bewegten Körperabschnittes bestimmt wird. Jeder Körper, der um eine Achse bewegt wird, hat gegenüber der Achse ein bestimmtes Trägheitsmoment, das für die Geschwindigkeit des Körpers massgebend ist, wenn dieser, nachdem er in Bewegung versetzt worden ist, sich selbst überlassen wird. Nach dieser Definition gehen rhythmische Bewegungen so vor sich, dass die Muskeln in gewissen Phasen der Bewegung beschleunigend wirken, während der Bewegungsablauf in anderen Phasen bei grösstmöglicher Entspannung der Muskeln nur durch die erzeugte, kinetische Energie weitergeführt wird, und zwar mit einer Geschwindigkeit, die unter anderem vom Trägheitsmoment des Körpers abhängig ist. Es liegt in der Natur der Sache, dass die Ausführung derartiger Bewegungen leicht automatisch vor sich geht, und schon dieser Umstand kann zum grossen Teil den Genuss und die Freude erklären, die mit diesen Uebungen verbunden sind, und die schon allein ihre Anwendung rechtfertigen. Man muss aber daran denken, dass gerade diese schnell eintretende Automatisierung der Uebungen bedingt, dass sie nur in geringem Grade zur Schulung der nervösen Koordination beitragen können. Diese kann nur dadurch geübt werden, dass ständig Anforderungen an sie gestellt werden, und nicht durch Uebungen, die sich sozusagen selbst koordinieren.

Es ist mir aufgefallen, in wie hohem Grade Anhänger dieser Uebungen Bedenken betreffs der Anwendung von Musik in Verbindung mit gymnastischen Uebungen geäussert haben. Dies hängt sicherlich damit zusammen, dass es bei einer bloss etwas komplizierten Uebung, bei der die Geschwindigkeit des Bewegungsablaufes grösstenteils von den erwähnten mechanischen Verhältnissen bestimmt wird, und wo man sich gerade bemüht, die Muskeln nicht zur Aenderung dieser Geschwindigkeiten eingreifen zu lassen, äusserst schwierig oder oft wohl unmöglich ist, eine schon vorliegende Musik zu finden, die sich zwanglos dem Rhythmus der Uebung anpasst. Eine Musik, die diesen Anforderungen genügen soll, muss für den jeweils vorliegenden Fall komponiert werden.

Wie mehrfach betont, hängt sowohl die Form der einzelnen Uebung als auch die Arbeitsmethode in allgemeinen von dem Ziel ab, das man sich gesetzt hat. Es ist eine umfassende und schwierige Aufgabe, die gymnastischen Mittel zu solcher Vollkommenheit zu formen, dass sie als rationell zur Erreichung des aufgestellten Zieles gelten können. Hierbei darf man nicht vergessen, dass die Arbeitsmethode, die der eine Gymnastiklehrer erfolgreich verwendet, sich in den Händen eines anderen als ganz wertlos zeigen kann. Durch die Tendenz, den Erfolg neu auftauchender Methoden als Beweis für deren Allgemeingültigkeit aufzufassen, hat man viele kostbare Gymnastikstunden verschwendet und Enttäuschungen bereitet. Während es Aufgabe der Gymnastiktheorie ist, die Grundlage soweit wie möglich zu sichern, muss der Lehrer auf dieser Grundlage die individuelle Form finden, die die besten Resultate gibt.

(Übersetzung von M. Barsekow, Berlin).

*Summary:*

## The importance in Gymnastics of regulation forms and working methods.

— *E. m. H a n s e n*, Copenhagen.

*Artificial Gymnastics*, which systematizes the employment of movements with a definitely formulated aim and, further, which endeavours to build up these movements on the basis of the laws governing the functions of the human organism, owes its first embodiment to *Per Henrik Ling*.

The need of a system of rational gymnastics, which, in a higher degree than athletic exercises, can be arranged in direct agreement with a definite aim, became prominent, viz, when bodily exercises, from being a privilege of the leisured classes, gradually became a question concerning the whole nation while, at the same time, the hours disposable for this branch of education were becoming considerably restricted. Simultaneously, the great specialising of industrial occupation was becoming a danger to the natural and harmonious development of the body.

The first thing of which we must have a proper understanding in this constructive work is, of course, the aim of the bodily exercises. As usually formulated in our days, this, consequently, embraces both the psychic and the somatic (physical) sphere.

The importance of artificial gymnastics, with its definite forms lies, first and foremost, in the somatic province, and the exercises must be based on anatomical — physiological fundamental laws. But here there exists the immediate possibility that an exercise which, employed rationally, benefits one side of our aim, may possibly be to the disadvantage of one or more of the other sides. Perhaps this may be seen more clearly if we regard the two main groups of these aims — the psychic and the somatic — in respect to each other.

It is often asserted that the constructed movements, the immediate aim of which is, in general, not comprehended by the pupils, appear tedious contrasted with the athletic exercises where the performer has an external and visible purpose in view. But if an exercise, or a series of exercises, appears tedious, then, for one thing, it counteracts an important side of the psychological aim and, for another, it considerably weakens its effectivity in a physical respect, too. Even if the question whether the pupils carry out a certain movement with pleasure or not depends, to a great extent, on the teacher and his pedagogic skill; still, in the construction of the exercises, one must endeavour to combine both points of view. By doing so, the exercises may, perhaps, be less rational from a somatic standpoint than the strictly executed anatomical-physiological principle might possibly be able to make it, but, in spite of this, it leads more direct to the aim than athletic exercises which, from their very origin, have never given rise to considerations of this kind.

One of the aims of gymnastics with fixed forms is to counteract the effects of a one-sided industrial occupation. Of course, such an harmonising is, in general, justified; still, it must be remembered that a one-sided development cannot, in every instance, be regarded as merely an unfavourable physical phenomenon; frequently it is to be considered as a favourable, perhaps necessary, adjustment of the body to the occupation in question. In such a case, a corrective action would signify a diminution of the individual's capability of working. Consequently, it must be acknowledged that there may exist a functional adaptability for certain work, which is appropriate for the individual, but which is opposed to the physical development normally aimed at.

For the same reason, it would, in general, be an error to consider gymnastics as a preparation for athletics. When, notwithstanding, athletes are recommended



to supplement their athletic methods of training by form-giving and harmonizing gymnastics, it is because they can thereby correct the onesidedness which their athletics have perhaps developed. In such instances, of course, the values at stake are not so great as those involved in regard to industrial occupations.

The forms and the working methods of gymnastic exercises are frequently so closely connected that, strictly speaking, they cannot be separated. Mention is made here of no more than a couple of methods of work which have been the most prominent in discussions in Scandinavian countries, viz. "Movement" gymnastics as opposed to "Position" gymnastics, and the "Rhythmic Movement" form.

Undoubtedly, movement gymnastics may be regarded as an advance in respect to the old Position gymnastics, especially so as, before, *nothing* but position gymnastics was worshipped. But now that nothing is worshipped but *movement* gymnastics, misgivings begin to rise. These doubts are of pedagogic and also of physiological nature.

Rhythm signifies, originally, repetition of one or more actions in a fixed order and at fixed intervals. But, as the word is now employed in the connection "rhythmic movements", one thinks specially of repeated movements which are carried out in such a time (tempo) that the speed of the movement is determined essentially by the individual oscillation-period required by the section of the body acted on. It is in the nature of things that such movements very easily become automatic, and this, in an essential degree, explains, I am sure, the pleasure-factor contained in these exercises and which, so far at least, justifies their employment. But this very automatism, which quickly makes its appearance, has the result that they can contribute only in a slight degree to the training of nervous co-ordination.

(Translated by Edw. Adams-Ray, Stockholm).

### Résumé:

## Le Rôle de la forme prescrite et de la méthode de travail dans la Gymnastique. — E. M. Hansen, Copenhague.

La Gymnastique *artificielle* qui systématise, avec une représentation constante d'un but précis, l'application des mouvements, qui cherche à former ces mouvements en s'appuyant sur les lois qui régissent les fonctions de l'organisme humain, est, sous sa forme primitive, une création de *Per Henrik Ling*.

La nécessité d'une gymnastique rationnelle, qui plus encore que le sport, met en évidence le but cherché, devint prépondérante, dès que les exercices corporels, qui jusque-là avaient été le privilège de la classe aisée, atteignirent la grande masse et à partir du moment où l'on dut restreindre le temps consacré à ce côté de la culture de soi-même, tandis que la spécialisation amenée par la lutte pour la vie mettait en danger le développement naturel et harmonieux du corps.

De prime abord, ce qu'il faut bien se représenter dans ce travail d'élaboration, c'est naturellement le but propre des mouvements physiques. Celui-ci, suivant la formule actuelle tombe dans le domaine moral autant que dans le domaine physique (somatique).

L'influence de la gymnastique artificielle et formative se fait principalement sentir dans le domaine somatique et les mouvements s'inspirent des lois anatomiques et physiologiques. On ne devra pas négliger la possibilité d'un mouvement qui sert l'un des côtés du but tout en contrecarrant les autres. Ce qui apparaîtra avec plus d'évidence à la condition de considérer les principaux groupes, les buts psychiques et somatiques, dans leurs rapports entre eux.

On prétend souvent que les mouvements construits dont la destination immédiate n'est pas comprises par les élèves, auraient une action nuisible; en opposition avec les exercices sportifs qui présentent à l'exécutant un but tangible et matériel. Mais si un exercice ou une série d'exercices agissent nuisiblement, ils n'atteindront pas le but moral et leur effet au point de vue corporel en sera pour autant faussé. Et même si la façon avec laquelle les élèves font leur travail dépend en grande partie du professeur et de son expérience pédagogique, il sera nécessaire de combiner les deux points de vue à l'élaboration des mouvements.

Les exercices en deviendront peut-être moins rationnels, au point de vue somatique, qu'au cas où ils s'appuyeraient strictement sur les principes anatomiques et physiologiques, mais ils n'en conduiront pas moins sinon plus directement au but que les mouvements sportifs, qui à leur élaboration n'ont pas donné lieu à des considérations de cette nature.

Un des buts de la gymnastique formative est de combattre les effets nuisibles et la spécialisation excessive des métiers. Une telle harmonisation est naturellement et généralement à rechercher; mais il ne faut pas oublier qu'une spécialisation ne doit pas toujours être vue comme un phénomène néfaste: on pourra souvent la considérer comme une adaptation nécessaire du corps à l'égard d'un certain travail. Si tel est le cas, une intervention corrective représentera une diminution de l'efficacité de l'individu. On avouera donc qu'il pourra dans certains cas exister une adaptation fonctionnelle et nécessaire à l'individu se trouvant en désaccord avec le développement vers lequel on cherche normalement à le diriger.

Dans le même ordre d'idée, il sera en général une erreur de considérer la gymnastique comme étant une introduction au sport. Si toutefois on se trouve recommander la gymnastique formative et harmonisatrice au sportif dans le but de suppléer à son entraînement, c'est afin qu'il soit à même de remédier à la spécialisation que lui donne le sport, c'est parce que moins de valeurs se trouvent être en jeu que quand il s'agit d'un travail manuel.

La forme du mouvement de gymnastique et le système de travail sont si étroitement liés qu'ils ne peuvent pas pratiquement être séparés l'un de l'autre. Il ne sera parlé ici que de quelques méthodes qui ont été au premier plan des discussions dans les pays nordiques, c'est à dire la gymnastique de mouvement opposée à la gymnastique de position et la forme rythmique.

La gymnastique de mouvement doit évidemment être considérée comme un progrès, comparée à l'ancienne gymnastique de position; à plus forte raison parce qu'on voyait en cette dernière que la seule possible. Après que l'on soit, en plusieurs circonstances, passé à la représentation de la gymnastique de mouvement comme la seule légitime, certaines hésitations sont à nouveau apparues. Elles sont de natures pédagogique et physiologique.

Rythme veut par définition dire répétition de plusieurs actes se suivant de façon déterminée et avec un intervalle de temps déterminé. Mais avec le sens que l'on donne au mot dans le composé «mouvement rythmique», on pense particulièrement à une répétition de mouvements où la fréquence et la rapidité d'exécution se trouve essentiellement dépendre de la masse de la partie du corps en mouvement. Ces mouvements pourront naturellement aisément s'automatiser, ce qui explique pour une grande part l'utilité de leurs effets et la légitimité de leur emploi. Mais c'est justement cette rapide apparition de l'automatisation qui les rend peut recommandable pour ce qui est de l'éducation de la coordination nerveuse.

(Traduction: U. Brandt, Stockholm).

## 2. Kunna de systematiska tånjningsövningarna skada ledfunktionen?

Av Dr. med. Doc. G. Frising, Överläkare vid ortopediska universitetskliniken, Lund.

Ovanstående fråga har av kongressens bestyrelse lämnats mig att belysa genom delgivande av min personliga uppfattning. Den möter oss oupphörligt vid läkarens och sjukgymnastens behandling av leder med sjukliga förändringar och vid våra åtgärder till förebyggande av sjukliga tillstånd såväl som vid friskgymnastens strävan att öka ledernas funktionella kapacitet. Ett tillfredsställande svar på densamma är därför av den största betydelse för såväl läkaren och sjukgymnasten som för friskgymnasten.

Förutsättningen för att man skall kunna bilda sig en uppfattning i föreliggande spörsmål är, att man först fattar en klar inställning till följande frågor:

- I) Vilken är ledens fysiologiska uppgift?
- II) Vilka egenskaper fordras av leden, för att den skall kunna fylla denna uppgift?
- III) Genom vilka anatomiska anordningar har leden tillförsäkrats dessa egenskaper? och
- IV) Vad veta vi om följderna av skador på dessa anatomiska anordningar?

Läkaren och sjukgymnasten måste nämligen i sitt arbete alltid hava klart för ögonen den allmängiltiga regeln, att ändamålet med deras arbete städse är att i möjligaste mån återställa det sjuka (skadade) organets funktion eller i vissa fall att förebygga sådana sjukliga tillstånd, som kunna antagas hota ledens funktion. Friskgymnasten måste i sitt arbete alltid ledas av tanken på att hans uppgift är att bibehålla ev. att öka ledens fysiologiska funktion och se till att han i sin omsorg om en viss egenskap hos leden icke bortser ifrån den skada, som en uppövning av denna egenskap ev. kan medföra å andra egenskaper, som äro lika viktiga för ledens funktion. Det är nämligen uppenbart, att ledens funktionsduglighet är avhängig av en tillfredsställande samverkan mellan ledens alla egenskaper.

### I) Ledens fysiologiska uppgift.

Allt för vanligt är uttrycket: »Ledens princip är rörelse». Intet kan vara mera vilseledande och för förståelsen av en rationell behandling av sjuka och av friska leder ödesdigert. Leden är intet isolerat organ, och dess uppgift är att underlätta funktionen av den extremitet eller kroppsdel, i vilken den ingår som en del.

Jag vill här anmärka, att leden liksom varje annat av kroppens organ (hjärta, lungor, digestionsorgan o. s. v.) har en viss funktionell kapacitet för s. a. s. dagligt bruk och därtill en reserv för tillfällig påfrestning. En bestämd gräns mellan dessa olika delar av fysiologisk kapacitet kan själfvallet icke sättas, men som ordinarie kapacitet kan väl lämpligen räknas den, som tages i anspråk vid individens dagliga liv och yrkesutövning. Båda grupperna kunna ökas till sin omfattning genom övning och träning. Storleken av den ordinarie kapaciteten är givetvis växlande för olika individer men dock inom tämligen trånga gränser<sup>1</sup>. Reservförrådet åter är underkastat större individuell växling. Härei är att söka förklaringen till att vissa individer t. ex. vid tävlingar överglänsa andra.

<sup>1</sup> Härav följer dock på intet sätt, att åtgärder i syfte att göra den lika för alla äro ändamålsenliga.

Självfallet kommer jag i det följande att helt bortse från sådan behandling, som har till ändamål att skapa vissa yrkesutövare (ormmänniskor o. l.).

II och III) *De egenskaper, som fordras av leden, för att den skall kunna fylla sin funktionella uppgift, och de anatomiska anordningar, genom vilka leden tillförsäkrats dessa egenskaper.*

De egenskaper, som fordras av en normalt fungerande led, äro: a) rörlighet, b) stadga, c) smärtfria rörelser och d) normalt fungerande aktiv rörelseapparat.

Ett bortfall av någon av dessa egenskaper — vilken det vara må — vållar allvarlig rubbning i ledens funktion.

#### a) *Rörligheten.*

Det skall här först med all styrka inskräpas, att vissa delar av en leds rörelseomfång äro av mycket större betydelse för extremitetens funktion än andra delar. Så t. ex. ligger den värdefullaste delen av rörelseomfånget för armbågsleden och fotleden omkring rät vinkel, under det att full sträckning och den denna närmast liggande delen av rörelsebanan är den betydelsefullaste för höftled och knäled. En även liten inskränkning i dessa senare båda leders sträckförmåga medför en betydande nedsättning av extremitetens funktionella värde, under det att en inskränkning av deras böjförååga är av ingen eller ringa betydelse.

En frisk led har ett rörelseomfång, som dels tillfredsställer ifrågavarande extremitets (kroppsdelens) behov i »dagligt bruk» — dess ordinarie behov — och dels en extra reserv för extraordinärt behov. Rörligheten växlar under normala förhållande individuellt inom ganska vida gränser, och det är icke möjligt att i vinkelmått draga bestämda gränser för det normala. Man kan hos en individ finna ett rörelseomfång, som är mindre än det man i allmänhet finner, utan att sjukliga förändringar kunna påvisas som förklaring härtill och utan att extremitetens (kroppsdelens) förmåga att fylla sin funktionella uppgift därav är nedsatt. Samma kan förhållandet vara beträffande ett rörelseomfång, som är större än det vanliga. Det skall emellertid med skärpa framhållas, att ett stort rörelseomfång, även om förklaringen till detsamma icke är att söka i sjukliga förändringar, hotar ledens och därmed extremitetens (kroppsdelens) förmåga att fylla sin funktionella uppgift på ett helt annat och mera ödesdigert sätt, än fullet är vid ett rörelseomfång, som ligger under det vanliga. Förklaringen är, att särskilt stor rörlighet endast kan vinnas på bekostnad av en annan för ledens funktion viktig förutsättning — stadgan.

Anmärkas skall, att gränserna för det ordinarie rörelseomfånget och reservrörligheten i vissa fall sammanfalla. Så är t. ex. fallet med knäledens sträckning. En ökning av denna rörlighet utöver den normala medför ofelbart en värdeminskning i extremitetens funktion. Den insufficiens, som därvid blir följden, kan visserligen i vissa fall döljas genom ökat muskelarbete och uppövad muskelkraft, men allt efter som denna minskas, t. ex. vid fortskridande ålder eller ökad påfrestning, framtråda insufficiensbesvär.

#### b) *Stadgan.*

Då stadgan i en led är av avgörande betydelse för ledens och extremitetens (kroppsdelens) funktion, är det allt skål att söka en mera ingående analys av den apparat, som har till uppgift att sörja för densamma. Ingen behandling av leder — det må gälla sjuka eller friska leder — kan vara förnuftslenig och berättigad utan en sådan analys. I de fall, där denna analys ännu icke kan grundas på vetenskapligt bindande bevis, måste dock behandlingen ledas av en förnuftslenig om ock endast sannolik teori. Vi äro ju inom många andra områden hänvisade till denna utväå.

I min egen praktiska verksamhet ledes jag av följande uppfattning om den

apparat, som ombesörjer ledens stadga, i den mån denna icke bestämmes av ledändarnas form och inpassning mot varandra.

1) *Ledens primära stabilisator*: Ligament, fria eller invädda i ledkapseln, sätta ett primärt stopp vid ett visst läge i leden. Ligamenten kunna emellertid icke motstå särskilt stark påfrestning, vare sig denna är en engångspåfrestning eller av mera permanent slag. I förra fallet brista ligamenten, i det senare tånjas de. Som exempel på det senare vill jag endast anföra, huru redan armens tyngd vid förlamning av muskulaturen mellan skuldergördel och arm är tillräcklig att så tånja skulderledens ligamentapparat, att en slinkled uppstår, ofta med så stor diastas, att man kan föra in flera fingrar mellan skulderledens ledpanna och dess ledhuvud.

Vissa leder hava tillsynes endast denna primära stabilisator t. ex. fingrarnas interfalangealler. Dessa leders sidoligament hava genom sinnrik byggnad till uppgift att understödja den redan av ledändarnas byggnad givna rörligheten i endast ett plan — böjning och sträckning; någon rörlighet i sidled finnes icke, och påfrestning till sådan rörelse ingår icke i fingrarnas normala funktion. Böjningen hejdas av mjukdelarna på fingrarnas böjsida. Beträffande åter sträckningen finna vi här — som på andra leder — jämte den primära (ligament-)stabilisatorn en verklig (muskulös) sådan.

## 2) *Ledens verkliga stabilisator*. — Muskulaturen.

Redan muskulaturens anordning kring vissa leder inbjuder genom deras till synes rent mekaniskt sett oekonomiska läge av fäste och ursprung till den förmodan, att de utöver den verkan, som vanligen tilldelas dem i litteraturen, även har en annan och viktigare uppgift. Detta träder särskilt i ögonen i fråga om leder med stor rörlighet såsom t. ex. skulderleden. En muskels verkan studeras kanske allra bäst vid utfall av densamma, under det att övriga muskler kring leden äro bibehållna vid full funktion. Sådant isolerat utfall finna vi väl sällan vid förlamningar. Vid vissa skador hava vi ett säkrare studiematerial. Som exempel vill jag välja en axelskada, vid vilken det enda besvär den skadade har är, att han, då armen vid utåt-uppåt-förning kommer i närheten av horisontalplanet, känner smärta och liksom en upphakning i axelleden, som alldeles försvinner, då armen väl passerat horisontalplanet. Läger man handen på övre humerusändan och trycker stadigt nedåt, kan den skadade utföra utåt-uppåt-förningen av armen utan besvär. Finner man därtill en atrofi av musculus supraspinatus, har man skäl sätta besvären i samband med utfall av denna muskel. Vid operation av dessa fall finner man också, att senan till musc. supraspinatus är avlöst från sitt fäste vid övre humerusändan. Återställer man på tekniskt riktigt sätt muskelns senfästen, försvinna också symptomen. Man torde härav vara berättigad sluta till att supraspinatusmuskelns viktiga eller viktigaste funktion icke är att åstadkomma en rörelse i viss riktning — abduktion — av armen utan att vid sådan rörelse sörja för ledhuvudets riktiga inställning i ledpannan. *Musc. supraspinatus uppgift är alltså icke, såsom det i allmänhet uppgives, att abducera armen utan att vid abduktion av armen hindra humerushuvudet att pressas upp på ledpannans övre kant.* Man torde i analogi härmed utau risk för misstag våga påstå, att *den från skuldergördeln utgående muskulatur, som fäster sig kring översta ändan av humerus har som väsentlig uppgift att vid armens rörelser hålla det stora humerushuvudet centrerat i den lilla ledpannan.* Vid operation för habituell luxation av skulderleden finner man också i en del fall denna muskulatur avlöst vid sitt fäste vid humerus och i en del av dessa fall återvinner man normal funktion av humerus genom att återställa denna muskulatur i dess normala anatomiska skick. Jag säger uttryckligen i båda fallen för en del tillfällen. Det är alltså uppenbart, att denna muskulaturens uppgift beträffande ledhuvudets centrering i pannan kan rubbas även av annan anledning än rubbning av muskulaturens ana-

tomi. Öppnar man vid operation för habituell luxation av skulderleden även ledkapseln, finner man *i en del fall*, att ledkapseln avlösts från sitt fäste vid ledpannans främre rand. Detta kan vara fallet samtidigt med muskulaturens avlösning på sätt ovan skildrats men även utan sådan avlösning. Efter åtgärder i syfte att åstadkomma kapselns återläkning vid pannan erhålles goda resultat, om muskulaturen har, eller återställts i, normalt anatomiskt tillstånd<sup>1</sup>.

Dessa iakttagelser synas mig berättiga antagandet, att det finnes en samverkan mellan ledkapsel-ligamentapparaten och nämnda muskelapparat av sådan art, att en skada på den ena eller båda av dem medför allvarliga rubbningar i ledens funktion.

Luxationer i skulderleden äro visserligen inga sällsyntheter, men, då man betänker denna leds byggnad med ett stort ledhuvud och en liten, flack panna samt ledens stora rörelsemöjligheter, är det i själva verket ägnat att förvåna, att luxationerna i denna led icke äro mycket vanligare och att de för sin uppkomst första gången kräva ett anseeligt våld. Detta förhållande och ovan skildrade iakttagelser vid skador synas mig finna en god förklaring genom antagandet, att, *då ledhuvudet kommer i sådant läge, att det hotar att lämna pannan, spännas ligamenten (kapseln), varvid muskulaturen automatiskt träder i funktion och korrigerar fjelläget.*

Ett annat för detta spörsmål belysande exempel finna vi vid vissa skador — distorsioner — i fotleden. En distorsion i fotleden övergår i många fall till en habituell distorsion. Man har från medicinskt håll sökt förklaringen till detta faktum i antagandet, att vid olycksfallet, då den första distorsionen ådrogs, uppstod en slitning i den ligamentösa förbindelsen mellan tibias och fibulas nedre ändar, vilken förbindelse vid läkningen icke återställts i sitt ursprungliga fasta skick. Avståndet mellan malleolerna hava därigenom ökats, och talusrullen har förlorat sitt tidigare fasta stöd i malleolgaffeln. Denna förklaring bottnar i uppfattningen om leden som en av ledändarnas form bestämd rent mekanisk anordning. I själva verket är det här fråga om ett invecklat biologiskt spörsmål.

För var och en, som från dissektions- eller operationssalen har personlig erfarenhet om styrkan hos nämnda förbindelse mellan tibias och fibulas nedre ändar, måste antagandet av en slitning av densamma vid distorsion av fotleden synas orimlig. Det finnes heller ingen anledning antaga, att en sådan ev. bristning i så stort antal skulle leda till en lösare förbindelse mellan de båda benen. Dessutom saknar ovanstående mekaniska förklaring stöd i den kliniska bilden. Denna visar nämligen inga symptom på den antagna bristningen men däremot sådana tydliga symptom som blödning, ömhet och smärta vid supination av foten på laterala sidan av fibula och laterala sidan av foten eller med andra ord klara kliniska tecken på en slitning i mjukdelarana här d. v. s. i ligamentapparaten mellan fibulan och foten. Den habituella distorsionen torde hava sin förklaring däri, att de brustna ligamenten med den gängse behandlingen, under vilken foten får falla ner i spetsfots- och supinerad ställning, läka i tänjt tillstånd. De spännas därför vid supination av foten, först då denna kommit så långt över i supinationsställning, att den automatiskt i verksamhet trädande muskulaturen kommer för sent för att utöva sin på ställningen korrigerande inverkan. Behandlar man den första traumatiska distorsionen med lämplig fixation av foten i sådan ställning, att de brustna ligamenten läka utan förlängning, förebygger man också en efterföljande habituell distorsion. Vi hava även här ett exempel på betydelsen av en tillfredsställande samverkan mellan ligament- och muskelapparaterna för en leds normala funktion.

De båda nu anförda exemplen äro ägnade att påvisa följderna av genom skador

<sup>1</sup> Inom parentes vill jag anmärka som självklart, att en fraktur av ledpannan, som medfört väsentlig deformering av densamma, kan leda till habituell luxation av skulderleden.

på ligament och muskler uppkommen rubbning i den för ledens funktion nödvändiga samverkan mellan dessa anatomiska organ.

Den väl kända funktionella mindervärdigheten hos en slinkled, som uppkommit därigenom, att leden under längre tid stått utspänd av vätska, må tjäna som exempel på följderna av genom långvarig länjning uppkommen förlängning av ligament-apparaten.

Som exempel på den skada för ledens funktion, som en målmedvetet genomförd tånjningsbehandling kan medföra, skall jag anföra följande. Vid efterbehandlingen av operativt mobiliserade leder får man icke i sin strävan att vinna bästa möjliga resultat jämställa detta med största möjliga rörlighet. Följden kan nämligen bliva en led med stor rörlighet men med dålig stadga och en extremitet, som föga duger till arbete. Resultatet hade tvivelsutan blivit mycket bättre, om rörligheten fått stanna inom sådana gränser, att stadgan i leden icke förstörts. Tillståndet kan vara så invalidiserande, att en operativt åstadkommen ossös styvhet med leden i riktig ställning avsevärt höjer arbetsförmågan. Man måste i fall som detta iakttaga ökad försiktighet av det skälet, att stadgeapparatens vävnad här icke besitter den normala ligamentvävnadens elasticitet utan i likhet med ärrvävnad efter effektiv sträckning stannar i förlängt tillstånd. Ehuru det här är fråga om en konstgjord led, som väsentligt avviker från den normala leden beträffande ledändarnas form såväl som ifråga om hela dennas subtila anatomiska byggnad, så är dock de principiella synpunkter, som böra läggas på behandlingen, de samma som vid en från början normal led.

Exemplen kunna mångfaldigas, men de anförda må tillsvidare vara nog.

### c) Smärtfria rörelser.

De smärtfria rörelsernas betydelse för extremitetens funktion synes mig vara så självklar, att jag i denna fråga skall fatta mig mycket kort. Jag vill dock fästa uppmärksamheten på ett par förhållanden.

Det är icke ovanligt, att smärtande rörelser i en led så invalidisera en person, att man genom att operativt göra leden ossöst styv kan avsevärt minska eller i vissa fall häva vederbörandes arbetsoförmåga.

Behandlingen av en sjuk led har ev. lyckats i så mån, att man erhållit en kanske betydligt större rörlighet i leden. Det är emellertid icke allt för ovanligt, att denna rörlighet medfört smärta vid rörelse med åföljande nedsättning av extremitetens funktion av kanske större omfattning än före behandlingen. Följden blir då lätt, att den sjuke till skydd mot smärtorna fixerar leden muskulärt, till dess rörligheten så inskränkts, att extremitetens användande icke längre smärtar. Slutresultatet kan därvid bliva, att rörligheten blir mindre än före behandlingen och — vad värre är — att felställningen i leden blir för extremitetens funktion ogynnsammare än före behandlingen.

### d) Normalt fungerande aktiv rörelseapparat.

Betydelsen av en normalt fungerande aktiv rörelseapparat synes mig icke kunna bliva föremål för diskussion. Jag skall därför här endast anföra ett exempel, därför att detta samtidigt illustrerar betydelsen av att man vid uppömandet av rörligheten i en led ser till att den viktigaste delen av rörelsebanan i första hand tillgodoses. En person med defekt sträckförmåga av knäleden kan vid gående och stående vila kroppstyngden på detta ben endast genom kontraktion av knäledens sträckare (kvadricepsmuskulaturen). Är denna muskulatur samtidigt förlamad, kan han vila på benet, endast om den förlamade muskulaturen på något sätt ersättes, vilket brukar ske på så sätt, att knäets böjning hindras genom att den på lårets framsida lagda handen pressar knäet bakåt. Är åter knäets sträckförmåga fullt

bibehållen, kan man stå och gå tämligen obehindrat efter samma mekaniska princip som vid en väl gjord protes även vid utbredd förlamning av benets muskulatur.

De synpunkter, för vilka här ovan lämnats en redogörelse, böra beaktas vid all behandling av leder. Detta gäller icke endast sjuka leder utan i lika grad även »behandling» av friska leder.

IV). *Har man från erfarenheten några exempel på att tänjning av en frisk leds stadgeapparat medför skada?*

Om man vid fixationen i gipsförband för en kronisk höftledssjukdom t. ex. tuberkulos icke ser till att underben och fot få lämpligt stöd, kan man hos långvarigt sängliggande få en sådan tänjning på knäledens stadgeapparat, att en slinkled uppstår. Faran härför är störst hos nerkomna sjuka och psykiskt indolenta, som sakna initiativ att genom aktivering av sin muskulatur skydda leden, utan s. a. s. utlämna ligamentapparaten åt tänjningen.

I fingrarnas metacarpo-falangealler finner man från och till en abnormt stor rörlighet. Detta är — som väl känt är — ibland en följd av den tänjning, som orsakats av en exsudativ arthrit i lederna. Ibland åter är, vilket också är väl känt, tillståndet medfött. Bland det klientel med rygginsufficiens, som man möter i mottagningsrummet, finnes en grupp, som genast faller i ögonen genom sin påtagligt stora rörlighet i ryggraden. Här hava vi helt säkert att räkna med samma båda grupper. Genom ingående klinisk undersökning med bl. a. sänkningsprov kan man utskilja dem, som hava kronisk exsudativ spondylarthrit. I den andra gruppen får man av en del personer uppgiften, att rörligheten i ryggen alltid varit stor, men av en annan del, att kraftigare tänjningsrörelser — ofta nog efter s. k. sakkunnig anvisning — dagligen och flitigt varit i bruk. Att dessa tänjningsövningar på ryggen med eller utan ett medfött anlag för abnormt stor rörlighet varit kontraindicerade och ha sin del i ansvaret för den rygginsufficiens, för vilken patienten nu söker bot, torde icke kunna förnekas. Det gynnsamma resultat, som förbud mot dessa rörelser och långvarigt bärande av lämpligt förband till deras förhindrande medför, kan anses som stöd för denna uppfattning.

I den skiftande bild, som meniskskadorna bjuda, finner man en grupp, hos vilken inklämningsssymptom uppstår vid stark böjning av knäleden. Man känner vid denna rörelse en rutschning i leden och vid operation finner man, att ena menisken i sin helhet är abnormt förskjutbar. Ett avlägsnande av menisken återställer ledens normala funktion. Jag har aldrig sett denna skada hos andra än dem, som träget övat sig med att från kraftligaste nigsittande »stiga upp på ett ben». Det synes mig uppenbart, att skadan är en följd av en systematisk och överdriven tänjning av leden.

Vid behandlingen av frakturer måste man från och till anbringa ett spiksträck, så att sträcket på ena frakturfragmentet passerar en närliggande frisk led. Under särskilda förhållande kan det hända, att den tänjning, som leden utsättes för, kan medföra en skada på leden med övergående eller i vissa fall bestående insufficiensbesvär.

Ett annat belysande fall är följande. Ganska ofta finna vi på vår mottagning en bekymrad moder, som söker hjälp för sitt barn, som har en så »slarvig och klumpig gång», i den förhoppningen, att förklaringen är att söka i den så vanliga fotinsufficiensen och att hjälp skall vinnas snabbt genom hålfotsinlägg. Äro vi icke på vår vakt, uppvakts vi kanske efter några månader ånyo av modern med upplysningen, att gången icke blivit bättre i trots av att flickan (det gäller enligt min erfarenhet oftast flickor) ständigt gått med inläggen. Undersöker man patienten



ingående — nedre extremiteterna, bäcken och rygg — finner man intet som helst abnormt utom en påfallande stor inåtrotation i höftlederna. Förklaringen till den »slarviga» gången finner den sakkunnige undersökaren vara en insufficiens i höftlederna orsakad av den bristande stadga, som åstadkommits genom en konsekvent genomförd tånjningsbehandling utförd genom en vaneställning, som barnet haft, sedan det började sitta upp, nämligen på så sätt, att det böjer starkt i knälederna, drar benen upp under sig och inåtrotter så starkt i höftlederna, att det kan vila hela insidan av underbenen mot underlaget (golvet). Ett ofelbart botemedel är förebyggandet av att barnet intager denna på höftlederna tånjande vaneställning. Orsaken till att denna abnormitet oftare träffas hos flickor än hos pojkar är att söka däri, att flickornas lekar inbjuda till sittande ställning, under det att pojkarnas lekar mera förutsätta förflyttning och rörelse.

Man torde alltså med säkerhet kunna påstå, att en tånjningsövning av ligament-apparaten, som medför en bestående förlängning av densamma, allvarligt skadar ledfunktionen. Man frågar sig nu, om de tånjningsövningar, som hava så ödesdigra följder, måste utföras med våld eller om systematiska tånjningsövningar utan egentligt våld äro tillräckliga härför. Till belysande av denna fråga vill jag meddela ett fall från min egen erfarenhet. Jag rådfrågades för några år sedan av en moder. En hennes son, en skolpojke, och en mindre dotter hade sista året fått en egendomlig gång, litet osäker, de blevo lätt trötta och så »veko knäna sig bakåt». Tillståndet hade småningom förvärrats, mest sista månaderna. Undersökningen visade, att båda barnen hade uttalade genua recurvata — abnorm översträckning av sina knäleder. För övrigt fanns intet abnormt. På min fråga, om liknande felställning fanns i slakten, svarades bestämt nej. »Men i omgivningen då», frågade jag. »Ja, vi hava sista par åren haft en barnsköterska, som gick på samma sätt». »Äro barnen mycket glada vid henne?» »Ja, hon är deras idol». Barnen kopplades från barnsköterskan, fingo lämpliga gångövningar och pojken dessutom bandage, som hindrade den överdrivna översträckningen. Först efter flera månader hävdades deras invaliditet. För mig råder intet tvivel därom, att felställningen och den därav följande insufficiensen av dessa två små patienters knäleder uppkommit på så sätt, att barnen i sin strävan att likna idolen vid stående och gång utsatte de ligament i sina knäleder, som sätta primärt stopp för abnorm översträckning, för en systematisk tånjningsövning, som lett till en ödesdiger förlängning av dem. Sedan väl gränsen för den normala översträckningen överskridits, hade givetvis tånjningarna blivit allt mera effektiva, vilket förklarar, att tillståndet på sista tiden snabbare försämrats. Om något egentligt våld vid tånjningarna kan här givetvis icke vara tal. De hava klar typ av systematiska tånjningsövningar.

Detta fall jämte övriga här ovan lämnade meddelande från erfarenheten må vara en allvarlig varning till de gymnaster, som hava inlagt systematiska tånjningsövningar i sitt program. De kritiskt överdrivna tånjningarna vid t. ex. framåtnedåtböjning med raka knän och andra former av icke sakkunnigt avvägda systematiska tånjningar kunna ötvivelaktigt skada ledfunktionen i knälederna, i ryggen och i skilda delar av det statiska systemet. Den insufficiens, som blir följden, kan i bästa fall till en tid döljas genom ökat muskelarbete, men jag beklagar »tånjningsprofeterna» den dag, då tillräcklig muskelkraft icke längre står deras offer till buds.

Av den uppfattning om ledernas mekanism, för vilken jag förut redogjort, samt av ovan relaterade och andra liknande iakttagelser har jag kommit till den bestämda övertygelsen, att en icke synnerligen väl avvägd och sakkunnig tånjning av en led kan skada ledfunktionen. Detta gäller båda sjuka och friska leder.

Beträffande tånjningsövningar inom friskgymnastiken vill jag anföra följande:

Man måste hava klar uppfattning om att lederna icke i detalj äro byggda lika hos alla människor. Detta påvisas givetvis lättast beträffande ledändarnas form. Ledernas mekanik är emellertid så subtil, att man väl kan våga påståendet, att även för ledfunktionen viktiga olikheter undgå vårt påvisande.

Det hos olika individer olika rörelseomfånget dikteras i första hand av olikheter i ledändarnas form.

Man måste emellertid förutsätta som givet, att de ligamentösa apparater, som utbildats under inflytande av olikheterna i ledytornas form och orsakerna därtill, samt den därav i första hand bestämda funktionen också äro olika anpassade var och en efter sin led. Det är uppenbart, att man genom tänjning av ligamentapparaten kan vinna större rörlighet i den led, som från början haft mindre sådan. Men frågan är, huruvida detta under varje förhållande kan vara ändamålsenligt, då man därigenom kan rubba det av utvecklingen uppbyggda och därför givetvis ändamålsenliga förhållandet och förutsättningen för det riktiga samarbetet mellan ledens olika delar.

Jag vill härmed icke påstå, att tänjningsrörelserna skola utgå ur det friskgymnastiska programmet. De skola behållas men utföras med insikt om att de avse att öka elasticiteten hos den ligamentösa apparaten och att de icke få åstadkomma en bestående förlängning av ligamenten. Tjänjningsrörelserna skola hållas inom måttliga gränser, och de få icke intaga en dominerande plats i programmet. Skulle mera ingående tänjningsövningar anses önskvärda, vilket väl kan vara fallet t. ex. då den låga rörligheten beror på under tidigare sjukdom och sängläge uppkomna kontrakturer, måste indikationen härför ställas av sakkunnig och behandlingen vara individuell samt verkställas under sakkunnig kontroll, så att densamma icke medför skada på ledens stadgeapparat. Den hör i så fall läkaren och sjukgymnasten till.

Den uppgift för folkets fysiska fostran, som tillkommer gymnastiklärarna i våra skolor, är mycket svår och ansvarsfull. Gymnastiklärarna måste arbeta med stora avdelningar, ofta av mycket heterogent material. Strävan att av detta skapa en beträffande utförandet av de gymnastiska rörelserna enhetlig typ, varvid av naturliga skäl avdelningens bästa gymnaster ställas som förebilder, är förvisso begriplig men icke utan vidare ändamålsenlig och nyttig. Förutsättning för att så skulle vara fallet är, att samtliga elever hava de härför naturliga anatomiska förutsättningarna, vilket ingalunda är att förvänta. Önskar man en enhetlig (uppvisnings-) **trupp**, måste man omsorgsfullt välja ut härför lämpligt material.

Man får icke bortse ifrån att friskgymnastikens ändamål är en allsidig uppövning av det statiska systemets funktioner och icke av i dessa ingående enstaka moment. Slår man in på denna väg, kan den lätt leda till illojal konkurrens med utbildningen av vissa yrkesutövare. Friskgymnastiken måste klart hålla sin uppgift i den fysiska fostrans tjänst. Den får icke utvecklas i riktning mot självändamål.

## Können die systematischen Dehnungsübungen die Gelenkfunktion schädigen? — G. Frising, Lund.

Von der Leitung des Kongresses ist mir obenstehende Frage gestellt worden, um sie durch Mitteilung meiner persönlichen Auffassung zu beleuchten. Sie begegnet uns unaufhörlich sowohl bei der ärztlichen und heilgymnastischen Behandlung von Gelenken mit krankhaften Veränderungen und bei unseren Massregeln zur Vorbeugung krankhafter Zustände als auch bei dem Bestreben des Turnlehrers, die funktionelle Kapazität der Gelenke zu vermehren. Eine zufriedenstellende Antwort darauf ist daher von der grössten Bedeutung sowohl für den Arzt und den Heilgymnasten als auch für den Turnlehrer.

Die Voraussetzung dafür, dass man sich eine Auffassung über vorliegendes Problem bilden kann, ist, dass man zuerst eine klare Einstellung zu folgenden Fragen einnimmt:

- I. Welches ist die physiologische Aufgabe des Gelenks?
- II. Welche Eigenschaften werden vom Gelenk verlangt, damit es diese Aufgabe erfüllen kann?
- III. Durch welche anatomischen Einrichtungen sind dem Gelenk diese Eigenschaften zugesichert, und
- IV. Was wissen wir über die Folgen von Schädigungen dieser anatomischen Einrichtungen?

Der Arzt und der Heilgymnast müssen nämlich in ihrer Arbeit stets klar die allgemeine gültige Regel vor Augen haben, dass der Zweck ihrer Arbeit immer ist, in möglichstem Masse die *Funktion* des kranken (beschädigten) Organs wiederherzustellen oder in gewissen Fällen solche krankhaften Zustände zu verhüten, die vermutlich die Funktion des Gelenks bedrohen können. Der Turnlehrer muss in seiner Arbeit allzeit von dem Gedanken geleitet werden, dass es seine Aufgabe ist, die *physiologische Funktion* des Gelenks beizubehalten evtl. zu vermehren und achtzuhaben, dass er in seiner Sorge für eine bestimmte Eigenschaft des Gelenks nicht den Schaden übersieht, den eine Übung dieser Eigenschaft evtl. für andere Eigenschaften, die gleich wichtig für die Funktion des Gelenks sind, mit sich führen kann. Es ist nämlich klar, dass die Funktionstauglichkeit des Gelenks von einem zufriedenstellenden Zusammenwirken aller Eigenschaften des Gelenks abhängig ist.

#### I. Die physiologische Aufgabe des Gelenks.

Allzu häufig ist der Ausdruck: »Prinzip des Gelenks ist Bewegung«. Nichts kann irreführender und verhängnisvoller für das Verständnis einer rationellen Behandlung von kranken oder von gesunden Gelenken sein. Das Gelenk ist kein isoliertes Organ, und seine Aufgabe ist, die Funktionen der Extremität oder des Körperteils, zu denen es gehört, zu erleichtern.

Ich will hier bemerken, dass das Gelenk gleich jedem anderen Organ des Körpers (Herz, Lungen, Verdauungsorgan u. s. w.) eine bestimmte funktionelle Kapazität für sozusagen täglichen Gebrauch hat und dazu eine Reserve für gelegentliche Anstrengung. Eine bestimmte Grenze zwischen diesen verschiedenen Teilen von physiologischer Kapazität kann selbstverständlich nicht gezogen werden; aber als gewöhnliche Kapazität kann wohl gut die betrachtet werden, die im täglichen Leben und bei der Berufsausübung des Individuums in Anspruch genommen wird. Die beiden Gruppen können in ihrem Umfang durch Übung und Training vergrössert werden. Die Grösse der gewöhnlichen Kapazität ist begreiflicherweise für verschiedene Individuen wechselnd, aber doch in ziemlich engen Grenzen. Hieraus folgt jedoch keineswegs, dass Massnahmen in dem Sinne, sie für alle gleich zu machen, zweckmässig sind. Der Reservevorrat wiederum ist grösserem, individuellem Wechsel unterworfen. Hierin ist die Erklärung dafür zu suchen, dass gewisse Individuen andere, z. B. bei Wettkämpfen, übergänzen. Selbstverständlich werde ich im folgenden von solcher Behandlung abschen, die zum Ziele hat, bestimmte Berufsausübende (Schlangenmenschen u. ä.) zu schaffen.

II. und III. Die Eigenschaften, die vom Gelenk verlangt werden, damit es seine funktionelle Aufgabe erfüllen kann, und die anatomischen Einrichtungen, durch die dem Gelenk diese Eigenschaften gesichert worden sind.

Die Eigenschaften, die von einem normal funktionierenden Gelenk gefordert werden, sind: a) Beweglichkeit, b) Festigkeit, c) schmerzfreie Bewegungen und d) normal funktionierender, aktiver Bewegungsapparat.

Ein Fortfall irgendeiner dieser Eigenschaften — *welche es auch sein mag* — verursacht ernste Störung in der Funktion des Gelenks.

#### a) Die Beweglichkeit.

Es soll hier zunächst mit aller Stärke eingeschärft werden, dass bestimmte Teile vom Bewegungsumfang eines Gelenks von viel grösserer Bedeutung für die Funktion der Extremität sind als andere Teile. So z. B. liegt der wertvollste Teil des Bewegungsumfangs für das Ellbogengelenk und das Fussgelenk um den rechten Winkel herum, während die volle Streckung und der dieser zunächstliegende Teil der Bewegungsbahn der bedeutungsvollste für Hüftgelenk und Kniegelenk ist. Eine auch nur geringe Einschränkung des Streckvermögens dieser letzteren beiden Gelenke bewirkt eine bedeutende Herabsetzung des funktionellen Wertes der Extremität, während eine Einschränkung ihres Beugevermögens von keiner oder geringer Bedeutung ist.

Ein gesundes Gelenk hat einen Bewegungsumfang, der teils den Bedarf der betreffenden Extremität (des Körperteils) im »täglichen Gebrauch« — ihr gewöhnliches Bedürfnis — zufriedenstellt und teils eine besondere Reserve für ausserordentlichen Bedarf. Die Beweglichkeit wechselt unter normalen Verhältnissen individuell innerhalb ziemlich weiter Grenzen, und es ist nicht möglich, im Winkelmass bestimmte Grenzen für das Normale zu ziehen. Man kann bei einem Individuum einen Bewegungsumfang finden, der geringer ist, als man ihn im allgemeinen findet, ohne dass krankhafte Veränderungen als Erklärung hierfür nachgewiesen werden können, und ohne dass die Fähigkeit der Extremität (des Körperteils), ihre funktionelle Aufgabe zu erfüllen, dadurch herabgesetzt ist. Ebenso kann das Verhältnis betreffs eines Bewegungsumfangs sein, der grösser als der gewöhnliche ist. Es soll indessen mit Schärfe hervorgehoben werden, dass ein grosser Bewegungsumfang, auch wenn die Erklärung für diesen nicht in krankhaften Veränderungen zu suchen ist, auf ganz andere und folgenschwerere Weise die Fähigkeit des Gelenks und damit der Extremität (des Körperteils) bedroht, die funktionelle Aufgabe zu erfüllen, als es der Fall bei einem Bewegungsumfang ist, der unter dem gewöhnlichen liegt. Die Erklärung ist, dass besonders grosse Beweglichkeit nur auf Kosten einer andern, für die Funktion des Gelenks wichtigen Voraussetzung — der Festigkeit — gewonnen werden kann.

Es ist hervorzuheben, dass die Grenzen für den gewöhnlichen Bewegungsumfang und die Reservebeweglichkeit in gewissen Fällen zusammenfallen. Das ist z. B. der Fall mit der Streckung des Kniegelenks. Eine Vermehrung dieser Beweglichkeit über das Normale hinaus führt unfehlbar eine Wertminderung in der Funktion der Extremität mit sich. Die Insuffizienz, die dabei die Folge wird, kann zwar in bestimmten Fällen durch erhöhte Muskelarbeit und vermehrte Muskelkraft verborgen werden; wenn diese sich jedoch verringert (z. B. bei fortschreitendem Alter oder bei erhöhter Anforderung), treten die Insuffizienzbeschwerden hervor.

#### b) Die Festigkeit.

Da die Festigkeit in einem Gelenk von entscheidender Bedeutung für die Funktion des Gelenks und der Extremität (des Körperteils) ist, so liegt aller Grund vor, eine eingehendere Analyse des Apparats zu suchen, der zur Aufgabe hat, für sie zu sorgen. Keine Behandlung von Gelenken — es möge kranke oder gesunde Gelenke gelten — kann ohne eine solche Analyse vernunftgemäss und berechtigt sein. In den Fällen, in denen diese Analyse noch nicht auf wissenschaftlich bindende Beweise gegründet werden kann, muss jedoch die Behandlung von einer vernunftgemässen, wenn auch nur wahrscheinlichen Theorie geleitet werden. Wir sind ja innerhalb manch anderer Gebiete auf diesen Ausweg verwiesen.

In meiner eigenen praktischen Wirksamkeit werde ich von folgender Auffassung über den Apparat geleitet, der die Festigkeit des Gelenks besorgt, insofern sie nicht von der Form der Gelenkenden und ihrer Zusammenfügung bestimmt ist.

### 1. Der primäre Stabilisator des Gelenks — die Bänder.

Bänder, freie oder in die Gelenkkapsel eingewebte, gebieten bei einer bestimmten Lage im Gelenk ein primäres Halt. Die Bänder können indessen besonders starken Anforderungen nicht widerstehen, sei es eine einmalige Anforderung oder seien es solche von mehr dauernder Art. Im ersten Falle reißen die Bänder, im letzteren dehnen sie sich. Als Beispiel für letzteres will ich nur anführen, wie bei Lähmung der Muskulatur zwischen Schultergürtel und Arm schon das Gewicht des Armes ausreichend ist, den Bänderapparat des Schultergelenks so zu dehnen, dass ein Schlottergelenk entsteht, oft mit so grosser Diastase, dass man mehrere Finger zwischen die Gelenkpfanne des Schultergelenks und den Gelenkkopf einführen kann.

Bestimmte Gelenke haben anscheinend nur diesen primären Stabilisator, z. B. die Fingergelenke (Art. interphalangeae). Die Seitenbänder dieser Gelenke haben durch sinnreichen Bau die Aufgabe, die schon durch den Bau der Gelenkenden gegebene Beweglichkeit in nur einer Ebene — Beugung und Streckung — zu unterstützen; irgendwelche Beweglichkeit in der Seitenrichtung ist nicht vorhanden, und eine solche seitliche Bewegung gehört nicht zur normalen Funktion der Finger. Die Beugung wird von den Weichteilen auf der Beugeseite der Finger gehemmt. Betreffs der Streckung wieder finden wir hier — wie bei anderen Gelenken — neben dem primären (Bänder-)Stabilisator einen wirklichen (muskulösen).

### 2. Der wirkliche Stabilisator der Gelenke — die Muskulatur.

Schon die Anordnung der Muskulatur um bestimmte Gelenke herum läßt durch ihre anscheinend, rein mechanisch gesehen, unökonomische Lage von Ansatz und Ursprung zu der Vermutung ein, dass sie über die Wirkung hinaus, die ihr gewöhnlich in der Literatur zugeteilt wird, auch eine andere und wichtigere Aufgabe hat. Dies tritt bei Gelenken mit grosser Beweglichkeit, wie z. B. dem Schultergelenk, besonders in die Augen. Die Wirkung eines Muskels wird vielleicht am allerbesten bei seinem Ausfall studiert, während die übrigen Muskeln um das Gelenk herum in voller Funktion erhalten sind. Solchen isolierten Ausfall finden wir wohl selten bei Lähmungen. Bei bestimmten Schäden haben wir ein sichereres Studienmaterial. Als Beispiel will ich einen Achselschaden wählen, bei dem das einzige Beschwernis, das der Beschädigte hat, darin besteht, dass er dann, wenn der Arm beim Seitwärtsaufwärtsführen in die Nähe der Horizontalebene kommt, Schmerz und gleichsam ein Aufhaken im Achselgelenk fühlt, das vollständig verschwindet, wenn der Arm gut die Horizontalebene passiert hat. Legt man die Hand auf das obere Humerusende und drückt stark abwärts, so kann der Verletzte das Seitwärtsaufwärtsführen des Arms ohne Beschwerde ausführen. Findet man dazu eine Atrophie des Musculus supraspinatus, so hat man Grund dazu, die Beschwerden in Zusammenhang mit dem Ausfall dieses Muskels zu setzen. Bei der Operation dieser Fälle findet man auch, dass die Sehne zum Musc. supraspinatus von ihrem Ansatz am oberen Humerusende abgelöst ist. Stellt man auf technisch richtige Weise die Sehnenbefestigung des Muskels wieder her, so verschwinden auch die Symptome. Man dürfte daher zu dem Schluss berechtigt sein, dass die wichtige oder wichtigste Funktion des Supraspinatusmuskels nicht ist, eine Bewegung des Armes in bestimmter Richtung — Abduktion — zu bewirken, sondern bei solcher Bewegung für richtige Einstellung des Gelenkkopfes in die Gelenkpfanne zu sorgen. Aufgabe des Musc. supraspinatus ist es also nicht, wie das im allgemeinen angegeben wird, den Arm zu abduzieren, sondern bei der Abduktion des Arms den

*Humeruskopf daran zu hindern, gegen den oberen Rand der Gelenkpfanne gepresst zu werden. Man dürfte in Analogie hiermit ohne Gefahr eines Irrtums zu behaupten wagen, dass die vom Schultergürtel ausgehende Muskulatur, die um das oberste Ende des Humerus ansetzt, als wesentliche Aufgabe hat, bei Bewegungen des Armes den grossen Humeruskopf in der kleinen Gelenkpfanne zentriert zu halten. Bei Operation wegen habitueller Luxation des Schultergelenks findet man auch in einem Teil der Fälle diese Muskulatur von ihrer Befestigung am Humerus abgelöst, und in einem Teil dieser Fälle wieder gewinnt man normale Funktion des Humerus dadurch, dass man diese Muskulatur in ihrem normalen anatomischen Zustand wiederherstellt. Ich sage ausdrücklich in beiden Fällen bei einem Teil derselben. Es ist also offenbar, dass die Aufgabe dieser Muskulatur betreffs Zentrierung des Gelenkkopfes in der Pfanne auch aus anderer Ursache als durch Störung der Anatomie der Muskulatur beeinträchtigt werden kann. Öffnet man bei Operation wegen habitueller Luxation des Schultergelenks auch die Gelenkkapsel, so findet man in einem Teil der Fälle, dass die Gelenkkapsel von ihrer Befestigung am vorderen Rand der Gelenkpfanne abgelöst ist. Dies kann gleichzeitig mit der Ablösung der Muskulatur in der oben geschilderten Weise der Fall sein, aber auch ohne solche Ablösung. Nach Massnahmen zu dem Zweck, der Kapsel Wiederanheilung an die Pfanne zu bewirken, erhält man gute Resultate, wenn die Muskulatur sich im normalen anatomischen Zustand befindet oder wieder in ihn versetzt ist. Beiläufig will ich hier als selbstverständlich bemerken, dass eine Fraktur der Gelenkpfanne, die wesentliche Deformierung derselben mit sich bringt, zu habitueller Luxation des Schultergelenks führen kann.*

Diese Beobachtungen scheinen mir zu der Annahme zu berechtigen, dass ein Zusammenwirken zwischen dem Gelenkkapsel-Bandapparat und dem genannten Muskelapparat solcher Art besteht, dass eine Beschädigung des einen oder beider ernste Störungen in der Funktion des Gelenks bewirkt.

Luxationen im Schultergelenk sind sicherlich keine Seltenheiten; aber wenn man den Bau dieses Gelenks mit einem grossen Gelenkkopf und einer kleinen, flachen Pfanne sowie die grossen Bewegungsmöglichkeiten des Gelenks erwägt, so ist es tatsächlich erstaunlich, dass die Luxationen in diesem Gelenk nicht viel häufiger sind, und dass sie für ihre Entstehung das erstemal eine ansehnliche Gewalt fordern. Dies Verhältnis und die oben geschilderten Beobachtungen bei Schäden scheinen mir eine gute Erklärung durch die Annahme zu finden, dass, wenn der Gelenkkopf in solche Lage kommt, dass er droht, die Pfanne zu verlassen, die Bänder (die Kapsel) gespannt werden, wobei die Muskulatur automatisch in Funktion tritt und die Fehllage korrigiert.

Ein anderes Beispiel, das diese Frage beleuchtet, finden wir bei gewissen Schäden — Distorsionen — im Fussgelenk. Eine Distorsion im Fussgelenk geht in manchen Fällen zu einer habituellen Distorsion über. Man hat von medizinischer Seite die Erklärung zu diesem Faktum in der Annahme gesucht, dass bei dem Unglücksfall, wenn man sich die erste Distorsion zuzieht, eine Zerrung oder ein Riss in der ligamentösen Verbindung zwischen den unteren Enden von Tibia und Fibula entsteht, welche Verbindung bei der Heilung nicht in ihrem ursprünglichen, festen Zustand wiederhergestellt wird. Der Abstand zwischen den Knöcheln hat sich dadurch vergrössert, und die Talusrolle hat ihre frühere, feste Stütze in der Malleolengabel verloren. Diese Erklärung fusst in der Auffassung vom Gelenk als einer von der Form der Gelenkenden bestimmten, rein mechanischen Einrichtung. In Wirklichkeit handelt es sich hier um ein verwickeltes biologisches Problem.

Für jeden, der vom Sezier- oder Operationssal her persönliche Erfahrung betr. der Stärke der erwähnten Verbindung zwischen den unteren Enden von Tibia und Fibula hat, muss die Annahme einer Zerreiessung derselben bei Distorsion des Fuss-

gelenks als unsinnig erscheinen. Es findet sich auch keine Veranlassung anzunehmen, dass ein solcher evtl. Defekt in so grosser Zahl zu einer loseren Verbindung zwischen den beiden Knochen führen sollte. Ausserdem entbehrt obenstehende mechanische Erklärung der Stütze in dem klinischen Bild. Dies zeigt nämlich keine Symptome für den angenommenen Defekt, hingegen jedoch solche deutlichen Symptome wie Blutung, Empfindlichkeit und Schmerz bei Supination des Fusses zu der lateralen Seite der Fibula und der lateralen Seite des Fusses oder mit anderen Worten klare klinische Zeichen eines Risses in den Weichteilen, d. h. im Bandapparat zwischen der Fibula und dem Fuss. Die habituelle Distorsion dürfte ihre Erklärung darin haben, dass die gerissenen Bänder bei der üblichen Behandlung, bei der der Fuss in Spitzfuss- und supinierter Stellung niederfällt, in gedehntem Zustand heilen. Sie werden daher bei Supination des Fusses gespannt, erst wenn dieser soweit in Supinationsstellung hinüber gekommen ist, dass die automatisch in Wirksamkeit tretende Muskulatur zu spät kommt, ihre die Stellung korrigierende Einwirkung auszuüben. Behandelt man die erste traumatische Distorsion mit geeigneter Fixation des Fusses in solcher Stellung, dass die beschädigten Bänder ohne Verlängerung heilen, so verhütet man auch eine nachfolgende habituelle Distorsion. Wir haben auch hier ein Beispiel von der Bedeutung eines zufriedenstellenden Zusammenwirkens zwischen den Band- und Muskelapparaten für die normale Funktion eines Gelenks.

Die beiden hier angeführten Beispiele sind geeignet, die Folgen der durch Schäden bei Bändern und Muskeln entstandenen Störung in dem für die Funktion des Gelenks notwendigen Zusammenwirken zwischen diesen anatomischen Organen aufzuzeigen.

Die wohlbekannte, funktionelle Minderwertigkeit eines Schlottergelenks, das dadurch entstanden ist, dass das Gelenk während längerer Zeit prall mit Flüssigkeit gefüllt war, mag als Beispiel für die Folgen von solchen Verlängerungen des Bandapparats dienen, die durch langwierige Dehnung entstanden sind.

Als Beispiel vom Schaden für die Funktion des Gelenks, den eine zielbewusst durchgeführte Dehnungsbehandlung verursachen kann, werde ich folgendes anführen. Bei der Nachbehandlung von operativ mobilisierten Gelenken darf man in seinem Streben, bestmögliche Ergebnisse zu gewinnen, dies nicht mit grösstmöglicher Beweglichkeit gleichstellen. Die Folge kann nämlich ein Gelenk mit grosser Beweglichkeit, aber mit schlechtem Halt und einer Extremität, die wenig zur Arbeit taugt, werden. Das Ergebnis wäre ohne Zweifel viel besser geworden, wenn die Beweglichkeit innerhalb solcher Grenzen, dass die Festigkeit im Gelenk nicht zerstört würde, stehen geblieben wäre. Der Zustand kann so invalidisierend sein, dass eine operativ bewirkte, ossöse Steifheit mit dem Gelenk in richtiger Stellung das Arbeitsvermögen erheblich erhöht. Man muss in einem Fall wie diesem vermehrte Vorsicht aus dem Grunde beobachten, weil das Gewebe des Festigkeitsapparats nicht die Elastizität des normalen Bandgewebes besitzt, sondern gleich dem Narbengewebe nach starker Streckung in verlängertem Zustand bleibt. Obgleich es sich hier um ein gekünsteltes Gelenk handelt, das wesentlich von dem normalen Gelenk abweicht sowohl betreffs der Form der Gelenkenden als auch in bezug auf den ganzen subtilen, anatomischen Bau, so sind doch die prinzipiellen Gesichtspunkte, die für die Behandlung massgebend sein müssen, dieselben wie bei einem von vornherein normalen Gelenk. Die Beispiele können vervielfacht werden; doch die angeführten mögen einstweilen genügen.

### c) Schmerzfreie Bewegungen.

Die Bedeutung der schmerzfreien Bewegungen für die Funktion der Extremitäten scheint mir so selbstverständlich zu sein, dass ich mich in dieser Frage sehr

kurz fassen werde. Ich will jedoch die Aufmerksamkeit auf ein paar Tatsachen lenken.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass schmerzende Bewegungen in einem Gelenk eine Person so invalidisieren, dass man durch operative, ossöse Steifmachung des Gelenks das Arbeitsunvermögen des Betroffenen mindern oder in gewissen Fällen beseitigen kann.

Die Behandlung eines kranken Gelenks ist evtl. insofern geglückt, als man eine vielleicht bedeutend grössere Beweglichkeit im Gelenk erhalten hat. Es ist indessen nicht allzu ungewöhnlich, dass diese vermehrte Beweglichkeit bei Bewegung Schmerz verursacht mit begleitender Herabsetzung der Funktion der Extremität von vielleicht grösserem Umfang als vor der Behandlung. Die Folge ist dann leicht, dass der Kranke zum Schutz gegen die Schmerzen das Gelenk muskulär fixiert, bis dessen Beweglichkeit so eingeschränkt wird, dass der Gebrauch der Extremität nicht weiter schmerzt. Das Schlussresultat kann dabei sein, dass die Beweglichkeit geringer wird als vor der Behandlung, und — was schlimmer ist — dass die Fehlstellung im Gelenk für die Funktion der Extremität ungünstiger wird als vor der Behandlung.

#### d) *Normal arbeitender, aktiver Bewegungsapparat.*

Die Bedeutung eines arbeitenden, aktiven Bewegungsapparats kann meines Erachtens nicht diskutiert werden. Ich werde deshalb hier ein Beispiel nur anführen, weil dies gleichzeitig die Bedeutung dessen erläutert, dass man beim Üben der Beweglichkeit in einem Gelenk darauf achtet, dem wichtigsten Teil der Bewegungsbahn in erster Linie gerecht zu werden. Eine Person mit defektem Streckvermögen des Kniegelenks kann beim Gehen und Stehen das Körpergewicht auf diesem Bein nur durch Kontraktion der Strecker des Kniegelenks (der Quadricepsmuskulatur) ruhen lassen. Ist diese Muskulatur gleichzeitig gelähmt, so kann der Mensch auf dem Bein nur ruhen, wenn die gelähmte Muskulatur auf irgendwelche Weise ersetzt wird, was auf solche Weise zu geschehen pflegt, dass die Beugung des Knies dadurch gehindert wird, dass die auf die Vorderseite des Oberschenkels gelegte Hand das Knie rückwärts presst. Ist wiederum das Streckvermögen des Knies voll beibehalten, so kann man nach demselben mechanischen Prinzip wie bei einer gut hergestellten Prothese auch bei ausgedehnter Lähmung der Muskulatur des Beins ziemlich unbehindert stehen und gehen.

Die oben vorgelegten Gesichtspunkte müssen bei allen Behandlungen von Gelenken beachtet werden. Dies gilt nicht nur für kranke Gelenke sondern in gleichem Grade auch für die »Behandlung« gesunder Gelenke.

#### IV. *Hat man aus der Erfahrung irgendwelche Beispiele dafür, dass Dehnung des Festigkeitsapparats eines gesunden Gelenks Schaden mit sich führt?*

Wenn man bei der Fixation im Gipsverband wegen einer chronischen Hüftgelenkskrankheit, z. B. Tuberkulose, nicht darauf achtet, dass Unterschenkel und Fuss zweckdienlichen Halt bekommen, so kann man bei langwieriger Bettlägrigkeit eine solche Dehnung am Festigkeitsapparat des Kniegelenks erhalten, dass ein Schlottergelenk entsteht. Die Gefahr hierfür ist am grössten bei heruntergekommenen Kranken und psychisch Indolenten, die nicht die Initiative besitzen, durch Aktivierung ihrer Muskulatur das Gelenk zu schützen, sondern die sozusagen den Bandapparat der Dehnung ausliefern.

In den Mittelhand-Fingergelenken (Artic. metacarpophalangeae) findet man ab und zu eine abnorm grosse Beweglichkeit. Diese ist — wie wohlbekannt — bisweilen eine Folge der Dehnung, die von einer exsudativen Arthritis in den Gelenken verursacht ist. Mitunter wieder ist, was auch wohlbekannt ist, der Zustand



angeboren. Unter der **Klientel mit Rückeninsuffizienz**, die man im **Sprechzimmer** trifft, gibt es eine Gruppe, die sofort durch ihre sichtbare, grosse Beweglichkeit des Rückgrats in die Augen fällt. Hier haben wir ganz sicher mit denselben beiden Gruppen zu rechnen. Durch eingehende klinische Untersuchung u. a. mit der Blutsenkungsreaktion kann man die ausscheiden, die chronische exsudative Spondylarthritis haben. In der andern Gruppe erhält man von einem Teil der Personen die Auskunft, dass die Beweglichkeit im Rücken stets gross gewesen ist; aber von einem anderen Teil, dass kräftige Dehnungsbewegungen — oft genug nach sogenannter sachverständiger Anweisung — **täglich und fleissig in Gebrauch** gewesen. Dass diese Dehnungsübungen für den Rücken mit einer angeborenen Anlage zu abnorm grosser Beweglichkeit oder ohne eine solche Anlage unangebracht gewesen und teilweise verantwortlich für die Rückeninsuffizienz sind, von der der Patient nun Heilung sucht, dürfte nicht verneint werden können. Das günstige Ergebnis, das Verbote dieser Bewegungen und langwieriges Tragen von geeigneten Verbänden zu deren Verhinderung bewirkt, muss als Stütze für diese Auffassung angesehen werden können.

In dem wechselvollen Bild, das die menschlichen Schäden bieten, findet man eine Gruppe, bei der Einklemmungssymptome bei starker Beugung des Kniegelenks auftreten. Man fühlt bei dieser Bewegung ein Rutschen im Gelenk, und bei Operation findet man, dass der eine Meniskus in seiner Gesamtheit abnorm verschiebbar ist. Ein Entfernen des Meniskus stellt die normale Funktion des Gelenks wieder her. Ich habe diesen Schaden nie bei anderen als denen gesehen, die emsig geübt hatten, aus dem kräftigsten Kniebeugesitz „auf einem Bein aufzustehen“. Es scheint mir offensichtlich, dass der Schaden eine Folge einer systematischen und übertriebenen Dehnung des Gelenks ist.

Bei der Behandlung von Frakturen muss man ab und zu eine Nagelextension anlegen, so dass der Zug an dem einen Frakturfragment ein nahe liegendes, gesundes Gelenk passiert. Unter besonderen Verhältnissen kann es vorkommen, dass die Dehnung, der das Gelenk ausgesetzt wird, einen Schaden am Gelenk mit vorübergehenden oder in gewissen Fällen dauernden Insuffizienzbeschwerden bewirken kann.

Ein anderer beleuchtender Fall ist folgender. Recht oft finden wir in unserer Sprechstunde eine bekümmerte Mutter, die Hilfe für ihr Kind sucht, das einen so „nachlässigen und plumpen Gang“ hat, in der Hoffnung, dass die Erklärung in der so gewöhnlichen Fussinsuffizienz zu suchen ist, und dass Hilfe schnell durch Hohl-fusseinlage gewonnen werden wird. Sind wir nicht auf unserer Hut, so werden wir vielleicht nach einigen Monaten aufs neue von der Mutter mit dem Bescheid aufgewartet, dass der Gang nicht besser geworden ist, trotzdem das Mädchen (es betrifft nach meiner Erfahrung meistens Mädchen) stets mit den Einlagen gegangen ist. Untersucht man den Patienten eingehend — untere Extremitäten, Becken und Rücken — so findet man nicht das geringste Abnorme ausser einer auffallenden, grossen Einwärtsrotation in den Hüftgelenken. Die Erklärung für den „nachlässigen“ Gang findet der sachverständige Untersucher in dem Vorhandensein einer Insuffizienz in den Hüftgelenken, die durch die mangelnde Festigkeit verursacht ist. Diese ist bewirkt durch eine konsequent durchgeführte Dehnungsbehandlung, ausgeführt durch eine Gewohnheitsstellung, die das Kind hatte, seitdem es **aufrecht zu sitzen** begann, nämlich auf solche Weise, dass es stark die Kniegelenke beugt, die Beine unter sich hochzieht und in den Hüftgelenken so stark einwärtsdreht, dass es die ganze Innenseite der Unterschenkel gegen die Unterlage (den Boden) legen kann. Ein unfehlbares Heilmittel besteht darin, zu verhüten, dass das Kind diese auf die Hüften dehnende Gewohnheitsstellung einnimmt. Die Ursache davon, dass diese Abnormität öfter bei Mädchen als bei Knaben angetroffen wird, ist darin zu

suchen, dass die Spiele der Mädchen zu sitzender Stellung einladen, während die Spiele der Knabe mehr Ortsveränderung und Bewegung voraussetzen.

Man dürfte also mit Sicherheit behaupten können, dass eine Dehnungsübung des Bandapparats, die dessen dauernde Verlängerung mit sich bringt, ernstlich die Gelenkfunktionen schädigt. Man fragt sich nun, ob die Dehnungsübungen, die so verhängnisvolle Folgen haben, mit Gewalt ausgeführt werden müssen, oder ob systematische Dehnungsübungen ohne eigentliche Gewalt ausreichend hierfür sind. Zur Beleuchtung dieser Frage will ich einen Fall aus meiner eigenen Erfahrung mitteilen. Ich wurde vor einigen Jahren von einer Mutter um Rat gefragt. Ihr einer Sohn, ein Schulknabe, und eine kleinere Tochter hatten im letzten Jahr einen eigentümlichen Gang angenommen, etwas unsicher, sie wurden leicht müde, und dann „bogen sich die Knie nach hinten“. Der Zustand hatte sich allmählich verschlimmert, am meisten in den letzten Monaten. Die Untersuchung zeigte, dass beide Kinder ausgesprochene genua recurvata — abnorme Überstreckung ihrer Kniegelenke — hatten. Im übrigen fand sich nichts Abnormes. Auf meine Frage, ob sich ähnliche Fehlstellung in der Verwandtschaft finde, wurde bestimmt mit Nein geantwortet. „Aber dann in der Umgebung?“ fragte ich. „Ja, wir haben die letzten paar Jahre ein Kindermädchen gehabt, das auf dieselbe Weise ging.“ „Hängen die Kinder sehr an ihm?“ „Ja, es ist ihr Abgott“. Die Kinder wurden von dem Kindermädchen getrennt, erhielten zweckmässige Gangübungen und der Knabe ausserdem eine Bandage, welche die übertriebene Überstreckung verhinderte. Erst nach mehreren Monaten wurde ihre Invalidität behoben. Für mich herrscht kein Zweifel darüber, dass die Fehlstellung und die daraus folgende Insuffizienz der Kniegelenke dieser zwei kleinen Patienten in der Weise entstanden sind, dass die Kinder in ihrem Streben, dem Idol beim Stehen und Gehen zu gleichen, in ihren Kniegelenken die Bänder, die primär abnorme Überstreckung hindern, so einer systematischen Dehnung aussetzten, die zu deren folgenschwerer Verlängerung führte. Nachdem einmal die Grenze für die normale Überstreckung überschritten war, sind begreiflicherweise die Dehnungen immer mehr effektiv geworden, woraus sich erklärt, dass der Zustand in der letzten Zeit sich schneller verschlimmert hat. Von irgendwelcher eigentlichen Gewalt bei den Dehnungen kann hier natürlich nicht die Rede sein. Man hat hier den klaren Typus systematischer Dehnungsübungen.

Dieser Fall gleich den übrigen hier oben angegebenen Mitteilungen aus der Erfahrung mag eine ernste Warnung an die Turnlehrer sein, die systematische Dehnungsübungen in ihr Programm eingefügt haben. Die kritiklos übertriebenen Dehnungen bei z. B. Vorwärtsabwärtsbegen mit geraden Knien und andere Formen von nicht sachverständig abgewogenen, systematischen Dehnungen können zweifellos die Gelenkfunktionen in den Kniegelenken, im Rücken und in verschiedenen Teilen des statischen Systems schädigen. Die Insuffizienz, die die Folge wird, kann bestenfalls eine Zeitlang durch vermehrte Muskelarbeit verborgen werden; aber ich bedauere die »Dehnungspropheten« an dem Tage, da deren Opfern ausreichende Muskelkraft nicht länger zu Gebote steht.

Von der Auffassung über den Mechanismus der Gelenke, worüber ich zuvor berichtete, und von oben beschriebenen und anderen, ähnlichen Beobachtungen her bin ich zu der bestimmten Überzeugung gelangt, dass eine nicht besonders wohl abgewogene und sachverständige Dehnung eines Gelenks die Gelenkfunktion schädigen kann. Dies ist sowohl für kranke wie für gesunde Gelenke gültig.

Betreffs Dehnungsübungen beim Turnen der Gesunden will ich folgendes anführen. Man muss sich klar darüber sein, dass die Gelenke im einzelnen nicht bei allen Menschen gleich gebaut sind. Dies wird gegebenenfalls am leichtesten bezüglich der Form der Gelenkenden nachgewiesen. Die Mechanik der Gelenke ist indessen so subtil, dass man wohl die Behauptung wagen kann, dass

selbst Ungleichheiten, die für die Gelenkfunktion wichtig sind, unserer Aufmerksamkeit entgehen.

Der bei verschiedenen Individuen verschiedene Bewegungsumfang wird in erster Linie von Ungleichheiten in der Form der Gelenkenden diktiert. Man muss jedoch als gegeben voraussetzen, dass die ligamentösen Apparate, die unter Einfluss der Verschiedenheiten in der Form der Gelenkflächen ausgebildet sind, und die Ursachen dazu samt den daraus in erster Linie bestimmten Funktionen auch verschieden sind und eine jede ihrem Gelenk angepasst ist. Es ist offenbar, dass man durch Dehnung des Bandapparats grössere Beweglichkeit in dem Gelenk gewinnen kann, das anfangs geringere hatte. Aber die Frage ist, ob dies unter allen Umständen zweckmässig sein dürfte, da man dadurch das von der Entwicklung aufgebaute und daher begreiflicherweise zweckdienliche Verhältnis und die Voraussetzung für die richtige Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Teilen des Gelenks stören kann.

Ich will hiermit nicht behaupten, dass die Dehnungsbewegungen aus dem gesundheitsgymnastischen Programm wegfallen sollen. Sie sollen beibehalten bleiben, aber mit der Einsicht ausgeführt werden, dass sie bezwecken, die Elastizität des ligamentösen Apparats zu erhöhen, und dass sie nicht eine dauernde Verlängerung der Bänder herbeiführen dürfen. Die Dehnungsbewegungen sind in massvollen Grenzen zu halten, und sie dürfen im Programm nicht einen dominierenden Platz einnehmen. Sollten eingehendere Dehnungsübungen als wünschenswert angesehen werden, was wohl der Fall sein kann, z. B. wenn die geringe Beweglichkeit auf Kontrakturen beruht, die unter früherer Krankheit und Bettlägrigkeit entstanden sind, so muss die Indikation hierfür vom Sachverständigen gestellt werden, und die Behandlung muss individuell sowie unter sachverständiger Kontrolle ausgeführt werden, so dass sie nicht Schaden für den Festigkeitsapparat des Gelenks mit sich führt. Sie ist in solchen Fällen Sache des Arztes und des Heilgymnasten.

Die Aufgabe der physischen Erziehung des Volkes, die in unseren Schulen den Turnlehrern zukommt, ist sehr schwer und verantwortungsvoll. Die Turnlehrer müssen mit grossen Abteilungen arbeiten, oft von sehr heterogenem Material. Das Streben, von diesem eine bezügliche Ausführung einheitlichen Typs der gymnastischen Bewegungen zu schaffen, wobei aus natürlichem Grunde die besten Turner der Abteilung als Vorbilder hingestellt werden, ist gewiss begreiflich, aber nicht ohne weiteres zweckmässig und nützlich. Die Voraussetzung dafür, dass dies der Fall sein sollte, ist, dass sämtliche Schüler die hierfür natürlichen, anatomischen Voraussetzungen haben, was keineswegs zu erwarten ist. Wünscht man einen einheitlichen (Vorführungs-)Trupp, so muss man hierfür geeignetes Material sorgfältig auswählen.

Man darf nicht darüber hinwegsehen, dass der Zweck des Turnens eine allseitige Übung der Funktionen des statischen Systems und nicht der in ihnen enthaltenen, einzelnen Momente ist. Schlägt man den letzteren Weg ein, so kann er leicht zu illoyalem Wettbewerb mit der Ausbildung gewisser Berufsausübender führen. Das Turnen muss sich über seine Aufgabe im Dienst der physischen Erziehung im klaren bleiben. Es darf nicht in Richtung zum Selbstzweck entwickelt werden.

(Übersetzung von M. Barsekow, Berlin.)

*Summary:*

**Can systematic stretching exercises damage the functions of joints? —**  
**G. Frising, Lund.**

To form an idea of this problem one must first be clear as to the following points

- 1) The physiological function of the joint.
- 2) The properties it must have in order to fulfil this function,
- 3) The anatomical arrangements which secure these properties,
- 4) The knowledge we possess of the results of damage to these arrangements.

The gymnastic teacher must constantly be guided in his work by the thought that his duty is to preserve and ultimately to increase the physiological function of a joint. In his concern with one property he must be careful not to forget the damage which its development may result in causing to other properties which are equally essential to perfect function.

1) A joint is not an isolated organ. Its purpose is to assist the function of the limb or the portion of the body of which it forms a part.

2) The properties which a joint must have in order to function normally are a) mobility, b) stability, c) painless movement, d) a normally functioning motor apparatus. A restriction of any of these properties — whichever it may be — causes actual disturbance of the function of the joint.

As regards mobility, it should be noted that a large field of movement threatens the power of the joint (and thus of the limb, or part of the body) to perform its functional duty. This it does in a very different and a more extensive way than is the case where the field of movement is less than normal. The reason is that an unusual extent of movement can be gained only at the expense of another important factor in joint-function, viz: stability.

3) At a certain position of the joint, the ligaments — whether free or woven into the joint capsule — set a *primary limit* to movement. They cannot however resist a particularly heavy strain, whether this be a single occurrence or one of a more permanent kind. With the former the ligaments break, with the latter they are stretched. The natural stabiliser of a joint is its musculature, especially in the case of a joint with a wide field of movement e.g. the shoulder. Dislocations here are by no means uncommon; yet, considering the build of the joint (with a large ball and a small and shallow socket) it is surprising that they are not much more frequent and that, on the first occasion, considerable force is required to cause them. This seems to me to be best explained on the supposition that, when the ball reaches such a position that it threatens to leave the socket, the ligaments (capsule) are tensed and the musculature then comes into action automatically and corrects the faulty position.

4) What experience have we of examples of damage done to the supporting mechanism of a healthy joint by stretching?

The well-known functional inferiority of a loose joint (due to its having for some considerable time been distended by fluid) may serve as an example of the effects of the lengthening of ligaments consequent on prolonged stretching.

When immobilising a hip-joint for a chronic condition such as tuberculosis, unless care is taken to provide suitable support for the lower leg and the foot, it is possible (where confinement to bed is prolonged) that such tension of the stabilising mechanism of the knee may occur as to cause a loose joint.

With patients who complain of weakness of the back a group at once attracts attention by an obvious increase in spinal mobility. Amongst these one often comes

across individuals who give an account of daily and diligent use of powerful stretching exercises — and this quite frequently under so-called expert direction. It is difficult to deny that such movements contribute largely to the spinal insufficiency. The favourable result obtained by refraining from them, and by wearing suitable bandages for a considerable period, may be taken as evidence in favour of this opinion.

Cases of injury to the cartilages of the knee include a group having one whole cartilage abnormally liable to displacement. I have never seen this condition except among those who assiduously practised rising up on one leg from the most extreme spring-standing position.

Various examples of this type of injury due to stretching exercises show that it is by no means necessary for these to be performed with actual violence in order to produce unfortunate consequences. This may serve as a serious warning to those teachers of gymnastics who include systematic stretching exercises in their programmes. The uncritical and exaggerated use of stretching, e.g. in bending forward and downward with straight knees, can beyond any doubt damage the function of joints in the knees, in the spine, and in various parts of the static system. At best, the consequent insufficiency may for a time be concealed by increased muscular effort, but I deplore the day on which the »prophets of stretching» find that (owing to increasing age or increased strain) their victims no longer possess sufficient muscular strength,

It is obvious that by stretching ligaments one can obtain greater mobility in a joint which at first had less. The question is how far this may be expedient when every circumstance is taken into account. In the process one may be interfering with conditions built up during evolution (and therefore presumably suited to their purpose), and with the basis of a proper co-operation between the various parts of the joint.

I would not assert that stretching movements should be barred from the ordinary gymnastic lesson. They should be retained, but they should be used on the understanding that their purpose is to increase the elasticity of the ligaments and not to produce a permanent lengthening. Stretching movements should be kept within moderate limits and should not assume a dominant place in the programme.

One should not lose sight of the general principle that the purpose of the gymnastic lesson is the all-round improvement of the functions of the static system, and not of isolated details of its composition. That course may easily lead to harmful competition and to the production of definite specialists. The gymnastic lesson must hold fast to its purpose in the service of physical education. It should not be allowed to develop into an end in itself.

(Translated by R. E. Roper. M. A., M. Ed., London).

### *Résumé:*

## **Les mouvements systématiques d'assouplissements peuvent-ils nuire à la fonction d'une articulation? — G. Frising, Lund.**

Afin de se créer une opinion dans cette question, la première condition est de prendre clairement position vis-à-vis des problèmes suivants:

- 1) A quelle fonction physiologique répond l'articulation?
- 2) Quels sont les caractères exigés d'une articulation pour remplir cette fonction?
- 3) Grace à quelle disposition anatomique l'articulation s'est-elle assurée de ces caractères?

4) Que savons-nous des suites des lésions qui peuvent atteindre ces dispositions anatomiques?

Le moniteur doit, dans son travail, toujours être guidé par la pensée que son rôle est de conserver, dans certain cas augmenter la *fonction physiologique* de l'articulation et de vérifier que dans sa sollicitude envers un caractère, il n'oublie pas le danger qu'un tel développement de ce caractère peut dans certain cas présenter pour d'autres, qui jouent un rôle aussi important pour le bon fonctionnement de l'articulation.

1) *L'articulation n'est pas un organe isolé, elle a pour but de faciliter la fonction de l'extrémité ou de la partie du corps où elle se trouve intégrée.*

2) Les qualités que l'on exige d'une articulation fonctionnant normalement sont: a) *la mobilité*, b) *la fermeté*, c) *des mouvements indolores* et d) *un appareil moteur actif fonctionnant normalement*. La perte de l'une de ces qualités, *quelle qu'elle soit*, entraîne des troubles sérieux dans le fonctionnement de l'articulation.

En ce qui concerne la *mobilité* chez une articulation, il faut remarquer qu'un trop grand jeu menace l'aptitude de l'articulation et par là celle de l'articulation (ou de la partie du corps) à remplir son rôle fonctionnel; et d'une façon toute différente et plus préjudiciable que dans les cas où la mobilité a été réduite au dessous de la normale. Cela s'explique par le fait qu'on ne peut obtenir une mobilité particulièrement grande qu'au dépens d'une autre condition du bon fonctionnement de l'articulation — *la fermeté*. Les ligaments — isolés ou intégrés à la capsule — constituent un *frein préliminaire* pour une certaine position de l'articulation. Ils ne résistent pas cependant à une action particulièrement violente, que celle-ci se fasse sentir en une seule ou en plusieurs occasions. Dans le premier cas, il y a rupture des ligaments, dans le second, ils sont soumis à un étirement. *Le véritable stabilisateur de l'articulation est la musculature*, particulièrement pour celle dotée d'une grande mobilité comme par exemple l'articulation de l'épaule. Les luxations de l'épaule ne sont certes pas des rarités, mais à considérer la construction de cette articulation avec sa grosse tête et sa cavité articulaire petite et plate, il y aurait inattitude à s'étonner qu'elles ne soient pas plus fréquentes et qu'elles demandent une action extérieure aussi violente. Ces particularités me paraissent avoir une bonne explication si l'on suppose que la tête quand elle se trouve dans une telle position qu'elle menace de quitter la cavité articulaire donne lieu à la tension de ligaments (et de la capsule) qui causent ainsi automatiquement la mise en action des muscles qui corrigent la position défectueuse.

4) L'expérience présente-t-elle quelque exemple montrant les dangers que peut amener un étirement de l'appareil fixateur d'une jointure saine?

La *défectuosité fonctionnelle* de l'articulation «*coulante*» due à ce que la capsule est restée pendant un certain temps distendue par un liquide, pourra servir d'illustration.

Si l'on omet durant le plâtrage pour une maladie chronique de la hanche (tuberculose p.e.) de munir le pied et la jambe de l'appui nécessaire, il sera donné, dans certains cas d'alitement prolongé, de voir apparaître une articulation «*coulante*» causée par un étirement permanent des ligaments du genou.

Parmi la clientèle à insuffisance dorsale il existe un groupe qui présente une étonnante souplesse d'échine. Dans ce groupe on rencontre très souvent des personnes prétendant s'être soumis journallement et fréquemment — souvent même sur les conseils de professeurs «*compétents*» — à *d'énergiques mouvements d'assouplissement*. On ne pourrait nier que ces mouvements ne soient pour une grande part responsable de l'insuffisance dorsale. Les résultats favorables qu'ont amenés la prohibition de ces mouvements et le port prolongé d'un appareil approprié étayent cette opinion.

Parmi les lésions du ménisque il existe un groupe où l'un des ménisques dans sa totalité joue anormalement. Je n'ai jamais vu cette lésion chez d'autres que ceux qui se sont assidûment adonnés à l'exercice qui consiste à s'«élever sur une jambe» à partir d'une profonde flexion des genoux.

Un grand nombre de cas lésions dues aux mouvements d'assouplissement montrent que ceux-ci n'ont aucunement besoin d'être effectués brutalement pour avoir des suites malheureuses. Que ceci serve d'avertissement sérieux aux moniteurs de gymnastique qui introduisent des mouvements systématiques d'assouplissement dans leur programme. Ceux-ci, quand ils sont exagérés au-delà de la saine critique, comme par exemple pour les flexions du buste avec les jambes tendues, peuvent sans aucun doute léser les fonctions articulaires du genou, du dos et de différentes parties du système statique. L'insuffisance qui en est le résultat immédiat peut, pour les cas les plus favorables, voir ses inconvénients neutralisés par une augmentation du travail musculaire; mais je plains les «prophètes de l'assouplissement» le jour où la force musculaire ne sera plus à la disposition de leurs victimes (avec les progrès de l'âge ou quand l'effort deviendra trop grand).

Il est évident que l'assouplissement peut par étirement des ligaments doter une jointure d'une plus grande mobilité; mais la question est de savoir si le résultat escompté est aussi opportun en chaque circonstance. On peut par là fausser les conditions et les qualités requises, créées par le développement et par là éminemment opportunes, pour la vraie collaboration entre les différentes parties de l'articulation.

Je ne veux pas prétendre ici qu'il faille éloigner les mouvements d'assouplissements des programmes. Ils doivent être conservés mais exécutés dans le but d'augmenter l'élasticité de l'appareil ligamenteux tout en sachant qu'ils ne doivent pas causer un allongement durable des ligaments. On les tiendra entre certaines limites, ils ne doivent pas occuper une place prépondérante dans le programme.

Il ne faut jamais oublier que le but de la gymnastique est une éducation générale des fonctions du système statique et non celle de certaines portions qui en font partie. Si l'on entre dans cette voie, elle peut facilement mener à une concurrence illoyale avec certains «spécialistes». La gymnastique doit clairement tenir son rôle au service de l'éducation physique. Elle ne doit pas se développer dans la direction de la fin en soi.

(Traduction: U. Brandt, Stockholm).

### 3. The Place of Rhythm and Rhythmical Exercises in Modern Gymnastics.

By Mr. E. Major, Principal of the Carnegie Physical Training College, Leeds, England.

No modern interpretation of Ling's gymnastics has been so revolutionary, or caused so much discussion, as the greatly increased use of rhythm, with the consequent change from the more static to the more dynamic method of working in the gymnastic lesson. It is therefore with some trepidation that I venture to address you to-day, on the subject of rhythm in modern gymnastics. I do so, however, in the hope that my address will lead to discussion which will prove of interest and benefit to all of us.

In view of the important place which it holds in the many activities around which our life is built, it is not surprising that rhythm has gradually come also to occupy an important place in our modern gymnastics. Yet how little we know concerning the nature and meaning of rhythm. Not only is rhythm to be found in Nature, Art and Music, but the Human Body itself has its own natural rhythms, each of which is based on a state of contraction followed and balanced by a state of relaxation. Some of these rhythms work continuously without our volition, examples of these are the systole and diastole of the heart's action and the rhythmic processes of respiration and digestion, whilst others, notably those which occur in dynamic voluntary movements, can be observed, felt and controlled. We all know that the use of rhythm can be mastered to give movements which are beautiful and graceful in their economy of effort, while full of purpose and technical skill.

Rhythm is common to all humanity. Every living person possesses his own individual rhythm, which is expressive of his temperament and environment and which is modified by the weight, structure and proportions of his body. We are aware that rhythm is inextricably associated with the human body, yet we find considerable difficulty in satisfactorily defining it. Rhythm, however, is a quality which can be instinctively felt. It is not Time, since Time is only the duration of Rhythm. It is not merely Repetition, though one of the simplest definitions of Rhythm is based on this idea. Repetition is really only the means by which we become more conscious of rhythm. Rhythm comprehends repetition, pattern, design and time, though none of these individual factors can be used adequately to define rhythm. I venture to suggest that the fundamental conditions of Rhythm in movement are Time, Force and Space, since every movement demands for its performance a degree of Force, a measure of Space and a Passage of Time. When these three elements are synchronised with success, the result is harmonious and rhythmical. In a certain sense all movements are rhythmical, owing to the fact that they possess a characteristic rate of speed and a characteristic rate of progression. But by rhythmical gymnastic movements, in the modern sense of the term, we mean those movements which are performed in a continuous and even rhythm and in which there is no prolonged static state until the movement is stopped. In such movements, the segment of the body concerned is moved each time through the same range, during the same length of time and by means of the same expenditure of energy. The special characteristics of these movements are continuity



and repetition. Further, they should be smooth and rounded, rather than jerky and angular. They may be gentle, though they should never lack vitality; they may be strong and indicative of vigour, though they should never be coarse or violent. Thus movements in which there is a definite pause at the end of each phase cannot truly be termed rhythmical, since they really are movements performed "in time". There has been considerable confusion caused by the wrong use in gymnastics of the words rhythm and time. The word "rhythm" is derived from the Greek word "rhythmos" meaning to flow. It was used by the Greeks to describe the regular movements of the waves, of the rise and fall and harmony of the voice in speech, as well as of the smooth and graceful movements of dancing. The Greek use of the word is well illustrated by the following quotation from Plato's "Republic": —

"But painting and all craftsmanship are, we know, imbued with these (i.e. grace and good rhythm), so are weaving and embroidery, architecture and the making of all other articles; so too, is the body and other living things. All these show either grace or absence of grace. And absence of grace, bad rhythm and bad harmony are sisters to bad words and bad character, while their opposites are sisters and copies of the opposite, a wise and good character."

In spite of our present-day tendency in gymnastics to use the words rhythm and time indiscriminately, and as though they were synonymous, it should not be forgotten that rhythm contains more than time. A metronome will beat time firmly and regularly, yet the music will not be rhythmical unless in addition it is animated, expressive and has feeling. There is sometimes a tendency for us in gymnastics to concentrate on the achievement of "rhythm in time" to the detriment of "rhythm in line".

Since rhythmical exercises now seem universally to have found a popular place in gymnastics for pupils of all ages and both sexes, it might be useful at this stage to examine their generally acknowledged aims and values. Briefly these may be summarised as follows: —

1. They assist muscular work because advantage is taken of the momentum of the moving segment, of gravity and of the elasticity of muscles. Thus although the movement in the outward direction is the result of muscular contraction, the return movement commences as a rebound caused by the elastic recoil of the stretched muscles, or by a reflex increase of tonus in the antagonistic muscles. The return movement is brought about in many such exercises mainly by the force of gravity.

2. They obtain increased mobility in joints. Many rhythmical exercises exert a strong influence on tight muscles and are particularly effective in breaking down stiffness, thus increasing the mobility of the joint or joints concerned. There seems to be some doubt as to how this desirable result is obtained. Is the breaking down of stiffness by means of rhythmical exercises due to the stretching of so-called shortened muscles? Or is it the result of a reflex decrease of tonus, in the shortened muscles, which enables them to become physiologically relaxed.

When rhythmical movements are employed to break down stiffness in joints it should always be remembered that joints possess physiological and functional safeguards to control the limit of range of the various movements of which the joint is capable. Thus the speed and extent of such movements must receive careful consideration, if the full mobilising effect is to be obtained.

3. They stimulate circulation, respiration and digestion as a result of the alternate pressure and relaxation of pressure upon the various organs.

4. They are exhilarating and enjoyable, and there is a feeling that the work is done easily and naturally.

5. They train neuro-muscular co-ordination. By repetition rhythmic movements help to establish that neuro-muscular control which results in balanced muscular action.

6. Rhythmical movements take place with the least application of muscular force, due to the use which is made of momentum, gravity and elasticity of muscle. Rhythm seems also to conserve physical as well as mental energy.

Closely associated with rhythmical exercises are relaxation, isolation of muscular action and suppleness. The ability to relax immediately and automatically all muscles which are not required for the performance of the exercise is the prime requisite for all rhythmical exercises. This power to relax underlies every movement which is done with economy, ease and grace. It is a mistake to assume that children instinctively have the power to relax. Many of them, in fact, find difficulty in relaxing and of using the two states of tension and relaxation in a balanced way. How far relaxation can be actively taught and how far the so-called relaxation exercises really do serve their purpose is a matter of opinion. Sometimes, especially in school gymnastics, there is a danger of mistaking formless, slack and aimless movement for relaxation. The importance of relaxation of antagonistic muscles in those exercises especially designed to mobilise certain joints by means of the force of muscular contraction, aided by the momentum of the moving part, can scarcely be overestimated. The use of rhythmical exercises to produce mobility of various joints has been the subject of much discussion during recent years. One school of thought is loud in praise of the good results achieved by these exercises, while another school of thought is strongly opposed to them, even if the desired results are achieved, because it is felt that it is fundamentally wrong to achieve the desired effect by producing a pathological condition. The truth probably lies somewhere between these two extremes. With adults, for certain drastic conditions of stiffness, this type of supple-ing exercise may probably usefully be employed, provided that care is also taken to ensure that strength-giving exercises are also employed to increase the tonus of those muscles which are weak. With children, the advisability of employing vigorous passive or assistive rhythmical supple-ing exercises would seem to be doubtful.

Another important factor in connexion with the use of rhythm in gymnastics is isolation of muscular action. Much concerning isolation and economy of effort may be learnt from watching the movements of animals, for in the jumping of a cat, or the movements of a racehorse, the nervous co-ordinations are highly developed; the expenditure of energy is finely adjusted and the rhythm and isolation of movement are perfect. Many people find considerable difficulty in localising movements and isolating muscular action in rhythmical gymnastic exercises, and it is often a slow process to train brain, nerves and muscles to accurate and precise localised work. The recent growth in the use of the so-called localising starting positions for rhythmical exercises is a great help, especially to children.

For the purpose of description, modern rhythmical exercises may be divided into three types, to which, for want of something better, the names Swinging, Flowing and Springing may be applied. The Swinging Type includes all those exercises which are now often referred to as exercises performed "with a rhythmical swing",

e.g., various relaxed Arm swinging exercises and Trunk bending and Trunk turning from side to side. The chief characteristic of this type of rhythmical exercise is that the movements are performed continuously and smoothly from the limit of range of movement in one direction to the limit in the opposite direction. The timing is constant throughout, though the speed of the exercise will naturally vary according to the age of the pupils and the stage of the training. It is very easy for this type to become formless and lacking in vitality, unless particular care is taken to emphasize the importance of correct form. In many of these exercises full use is made of the momentum of the moving part and of the force of gravity. The Flowing Type includes walking, running and those forms of dancing in which the movements flow smoothly from one to another. The Springing Type includes rhythmical jumps, hopping, vigorous dance steps and various other exercises which have as their special characteristic a bouncing action and a strong rhythm. The force of gravity plays an important part in rhythmical exercises of this third type.

The place and value of rhythmical exercises performed in individual rhythm are so well-known that it would be superfluous to refer to them here.

The speed at which the various rhythmical exercises should be performed, however, is a matter which often causes some uncertainty. Generally speaking, the correct speed for any particular exercise is that speed which demands just sufficient energy to keep one alert and to give smoothness and ease of movement, while at the same time, permitting a full range of movement to be reached in the required direction or directions. When the speed for the particular exercise is too slow, the exercise is liable to become boring, somnolent and mechanical. On the other hand, if the speed is too quick, there is a danger of poor form and tenseness in the exercise, and a loss of corrective value. It is highly important, to prevent monotony, that there should be definite variations of speed in a series of rhythmical exercises and even, from time to time, in the speed of an individual exercise itself. The tendency to use the same speed for all rhythmical exercises should be carefully guarded against. Even in the same exercise, different speeds are appropriate for adults and children and this fact should always be carefully borne in mind.

It is very advisable periodically to check the results of rhythmical exercises, in order to emphasize the importance of the preservation of correct form and to enable the pupil to feel the full range of the movements. Further, this checking will enable the teacher to ascertain the increased range which the rhythmical action has brought about. To check details in this way, the final position of an exercise may be held on a given count, or for a given number of counts, or the exercise, after being performed rhythmically, may be performed to full words of command.

Too much emphasis cannot be laid on the importance of maintaining good posture during the performance of rhythmical exercises, for such exercises conducted with a lack of understanding, or incorrectly, will almost inevitably result in poor posture. Excessive suppleness without the added safeguard of strength, may also result in poor physique.

It is common practice in these days to link together a number of rhythmical exercises so as to form a "sequence", passing from one exercise to the next without a pause. This is an interesting and enjoyable method of working, especially in recreative gymnastics, though it is doubtful if such a method can be employed satisfactorily, except in a limited way, in school gymnastics. There is always the danger of making these sequences so complicated that they become almost entirely "mental gymnastics", with a consequent loss of physical value.

In conclusion, it may safely be said that the greater employment of rhythm in modern gymnastics is probably the most important development and adaptation of

Ling's gymnastics which has so far taken place. That the consequent change of method from the more static to the more dynamic form of gymnastic lesson is sound is borne out by recent physiological and psychological investigations. Nevertheless, it cannot be denied that there has been, and still is, a certain amount of vagueness as to the value and use of rhythm in gymnastics. There has also been in most countries some misapplication of rhythm and various types of rhythmical exercises, and a general tendency to swing the pendulum too much away from the so-called positional, or postural, gymnastics in the direction of the more dynamic forms of movements. There has thus been a tendency to over-emphasize the place and value of rhythmical exercises, but happily there seems a growing tendency to return to an appreciation of the importance and value of positional gymnastics, especially for school children. In modern gymnastics there is undoubtedly a definite place for rhythm and rhythmical exercises. There is also an equally important place for the more static types of form-giving exercises and the most satisfactory arrangement of the gymnastic lesson will be achieved when there is due balance between the two.

## Rytmens och rytmiska övningars ställning i våra dagars gymnastik. — E. Major, Leeds.

Ingen förändring av den Lingska gymnastiken i vår tid har varit så revolutionerande eller förorsakat så mycken diskussion som den oerhört ökade användningen av rytmen med det följdriktiga utbyttandet av en mera statisk arbetsmetod i gymnastiklektionen mot en mera dynamisk sådan. Det är därför med en viss orö jag drlstar mig att i dag inför eder hålla ett föredrag om rytmens ställning i den moderna gymnastiken.

Jag gör likväl detta, i hopp om att mitt föredrag må leda till en diskussion, vilken skall visa sig vara såväl av intresse som till gagn för oss alla. I betraktande av den viktiga plats, som rytmen intar i vårt livs mångskiftande verksamhet, är det ej att förvåna sig över att rytmen också så småningom kommit att intaga en viktig plats i vår moderna gymnastik. Och likväl, hur litet veta icke om rytmens natur och innebörd! Rytmen finner man ej blott i naturen, i konsten och i musiken, utan människokroppen själv har sin egen naturliga rytm med omväxlande kontraktioner och avspänningar. Ett rytmiskt arbete pågår oavbrutet utan kontroll av vår vilja; exempel på detta äro hjärtverksamhetens systole och diastole samt andningens och matsmältningens rytmiska rörelser, medan ett annat slag av rytmiska rörelser, nämligen de, som stå under viljans inflytande, kunna observeras, kännas och övervakas av oss själva. Vi veta alla, att vi kunna taga rytmen i vår tjänst för att utföra rörelser, som äro vackra och behagfulla, emedan de utföras på ett kraftbesparande, ändamålsenligt och tekniskt fulländat sätt.

Rytmen är intimt förknippad med all mänsklig natur. Varje levande individ har sin egen speciella rytm, som bär prägel av hans temperament och miljö samt är beroende av kroppsvikt, kropps konstruktion, storlek m. m. Det är ett ofrånkomligt faktum, att rytmen är fast förankrad i den mänskliga organismen; men stora svårigheter möta, när vi söka att på ett tillfredsställande sätt förklara densamma. Rytmen är något man instinktivt känner. Det är icke ett tidsbegrepp, eftersom tiden endast bestämmer rytmens varaktighet. Det är icke endast en upprepning, även om en av de enklaste definitionerna på rytmen bygger på denna idé. Upprepningen är i själva verket endast en karakteristisk egenskap, som gör oss medvetna om rytmens tillvaro. Rytmen innebär upprepning, likformighet i utförande, bana och tidsutdräkt; men ingen av dessa olika bestämningar räcker till

var för sig för att definiera rytmens natur. Jag tillåter mig påstå, att rörelseryt-  
mens grundelement äro tid, styrka och rum, eftersom varje rörelse för sitt utförande  
kräver ett visst mått av styrka, en viss utsträckning i rummet och en viss tids-  
rymd. Om dessa tre element på ett ändamålsenligt sätt sammansmälta, blir resul-  
tatet harmoniskt och rytmiskt. I en viss bemärkelse äro alla rörelser rytmiska, efter-  
som de ha en egenartad hastighet och en egenartad bana; men med rytmiska gym-  
nastiska rörelser, i begreppets moderna bemärkelse, förstå vi sådana rörelser, som  
utföras i en oavbruten och jämn rytm och där det icke finnes något stillastående  
moment, förrän rörelsen är avslutad. Vid dylika rörelser beskriver ifrågavarande  
kroppsdelen varje gång samma rörelsebana under samma tidsrymd och med samma  
energiinsats. Det speciellt karakteristiska för dessa rörelser är den oavbrutna föl-  
jden och upprepningen. Vidare skola de vara jämnflytande och avrundade och icke  
ryckiga och kantiga. De kunna vara mjuka, men de får aldrig sakna vitalitet; de  
kunna vara kraftiga och giva uttryck för inneboende styrka, men de få aldrig vara  
häftiga eller obehärskade. Rörelser, där det finns ett bestämt uppehåll efter varje  
rörelsefas, kunna icke betecknas som verkligt rytmiska, eftersom de i grund och  
botten utföras »i tidnått». Beroende på en förväxling av begreppen rytm och  
tempo i gymnastiken har det här funnits en viss osäkerhet och förvirring. Ordet  
»rytm» härleder sig från det grekiska ordet »rhythmos», som betyder flyta. Det  
användes av grekerna till att beskriva vågornas regelbundna rörelser, röstens har-  
moni i talet, då dess ton sänkes och höjes, likaväl som dansens jämna och be-  
hagfulla rörelser. Det grekiska ordets innebörd belyses väl genom följande citat  
ur Platons »Staten»:

»Men målarkonsten och all konst äro, som vi veta, genomsyrade av dessa (be-  
hag och fin rytm), så även vävnader, broderier och andra förfärdigade ting, även-  
som kroppen och andra levande föremål. Allt detta är antingen prägladt av behag  
eller i avsaknad av behag. Och frånvaron av behag, dålig rytm och dålig harmoni  
äro systrar till fula ord och dålig karaktär, under det att deras motsatser äro systrar  
till och avbilder av en vis och god karaktär.»

Trots den nuvarande tendensen inom gymnastiken att använda orden tempo och  
rytm utan urskillnad, som om de vore synonyma, får man ej glömma, att rytmen  
innebär mera än blott ett mått på tiden. En metronom kan påvisa och utmärka  
tiden genom sina säkra och taktfasta slag, men musiken kan ej vara rytmisk, om  
den ej därjämte är livlig, uttrycksfull och genomträngd av känsla. Vi ha stund-  
om en tendens att i gymnastiken lägga tonvikten på rytmens begränsning i tiden  
på bekostnad av rytmen, betraktad såsom kontinuerlig.

Då rytmiska övningar numera allmänt synas ha kommit att intaga en fram-  
skjutet plats i gymnastiken för elever av alla åldrar och av bägge könen, skulle  
det kanske vara nyttigt att här granska deras allmänt erkända mål och värden. I  
korthet skulle dessa kunna sammanfattas på följande sätt:

1. De underlätta muskelarbetet, emedan fördel kan vinnas av den inneboende  
energien hos den i rörelse varande kroppsdelen, av musklernas tyngd och elasticitet.  
Fastän sålunda den utåt gående rörelsen är resultatet av en muskelsammandrag-  
ning, börjar den återgående rörelsen som ett slags återstudning, förorsakad av musk-  
lernas elastiska spänning eller av en på reflektorisk väg åstadkommen ökning  
av tonus hos antagonisterna. Den tillbakagående rörelsen utföres i många sådana  
övningar blott och bart med hjälp av tyngdkraften.

2. De åstadkomma en ökad rörlighet i lederna. Många rytmiska övningar  
utöva ett stort inflytande på spända muskler och äro speciellt effektiva för bort-  
tagandet av stelhet, i det de öka rörligheten i leden eller lederna i fråga. Någon

tvexsamhet synes råda om sättet för detta önskvärda resultats ernående. Är upphävandet av stelhet genom rytmiska övningar beroende på en uttänjning av de så kallade förkortade musklerna? Eller är det ett resultat av en på reflektorisk väg minskad tonus, vilken sätter dem i stånd att bli va fysiologiskt avslappade?

När rytmiska övningar användas till att taga bort stelhet i lederna, bör man alltid komma ihåg, att lederna besitta en fysiologisk och funktionell skyddsapparat, som kontrollerar och begränsar omfattningen av rörelser, vilka leden är i stånd att utföra. Sålunda måste man vara synnerligen försiktig i fråga om snabbhet och utsträckning hos sådana rörelser, om den bästa möjliga effekt skall kunna uppnås.

3. De stimulera cirkulation, andning och matsmältning genom omväxlande tryck och eftergift av trycket på olika organ.

4. De verka upplivande och uppmuntrande, och man får en känsla av att arbetet utföres ledigt och naturligt.

5. De uppöva den neuro-muskulära koordinationen. Genom upprepningen bidraga de rytmiska rörelserna kraftigt till att åstadkomma den neuro-muskulära kontroll, som resulterar i en väl avvägd muskelverksamhet.

6. De rytmiska rörelserna utföras med användandet av minimum av muskelkraft, tack vare det bruk som göres av musklernas inneboende energi, tyngd och elasticitet. Rytmien synes också spara fysisk såväl som psykisk energi.

I ett nära samband med rytmiska övningar stå avspänning, förmågan av isoleering och smidighet. Förmågan att omedelbart och automatiskt avspänna alla de muskler, som ej tagas i anspråk för utförandet av själva övningen, är det första kravet vid alla rytmiska övningar. Denna förmåga av avspänning är en betingelse för varje rörelse, som utföres med kraftbesparing, lätthet och grace. Det är ett misstag att tro, att barn instinktivt ha förmågan att slappa av. Många bland dem ha i själva verket svårt för detta och för utförandet av avspänning och avslappning på ett väl avvägt sätt. I vilken grad avspänningen verkligen kan läras och i vilken grad de så kallade avspänningsövningarna verkligen tjäna sitt ändamål, är en sak som beror på tycke och smak. Stundom, i synnerhet i skolgymnastiken, ligger det en fara i att felaktigt taga formlösa, slappa och ändamålslösa rörelser för avspänningsövningar. Betydelsen av att kunna avspänna motverkande muskler i sådana övningar, som särskilt äro avsedda att rörliggöra vissa leder med tillhjälp av aktivt muskelarbete, understött av den i rörelse varande kroppsdelens fart, tyngd m. m., kan knappast överskattas. Användningen av rytmiska övningar till att framkalla rörlighet i olika leder har varit föremål för mycken diskussion under de senaste åren. En skola prisar högljutt de goda resultat, som nåtts genom dessa övningar, en annan återigen står i stark opposition mot dem, även om de önskade resultatet uppnås, emedan man anser det vara fullständigt felaktigt att uppnå den önskade effekten genom ett fysiologiskt oriktigt tillvägagångssätt. Sanningen ligger förmodligen någonstades mitt emellan dessa två ytterligheter. Vad beträffar vuxna, och närmare bestämt vid vissa svårartade tillstånd av styvhet, skulle denna sorts uppmjukande övningar förmodligen framgångsrikt kunna användas, under förutsättning att man också tillser, att jämsides därmed sådana övningar användas, vilka öka tonus hos de förlängda och försvagade musklerna. Vad åter beträffar barn, synes ändamålsenligheten av att använda kraftiga rytmiska uppmjukningsövningar vara högst tveivelaktig.

En annan betydelsefull faktor, som står i samband med användandet av rytmen i gymnastiken, är isoleringen av muskelverkan. Mycket skulle i fråga om en rörelses isolering och kraftbesparande utförande kunna läras genom iakttagande av djurens rörelser, ty i en katts språng eller en kappflöpningshästs rörelser är den nervösa koordinationen högt utvecklad; energiförbrukningen är noga reglerad och rörelsens rytm och isolering äro fullkomliga. Många människor ha synnerligen svårt för att lokalisera rörelserna och isolera musklernas arbete i rytmiska gymnastikövningar, och det är ofta en långsam process att uppöva hjärna, nerver och muskler vid ett noggrant och exakt lokaliserat arbete. Den på senaste tiden starkt ökade användningen av de s. k. lokaliseraende utgångsställningarna för rytmiska övningar är till stor hjälp, i synnerhet för barn.

Om man vill beskriva de moderna rytmiska övningarna, skulle man kunna indela dem i tre typer, vilka man i brist på bättre uttryck skulle kunna karakterisera med orden svungfulla, lättflytande och fjädrande. Den svungfulla (pendlande) typen innesluter alla de övningar, som nu ofta betecknas som övningar utförda med »rytmisk pendling» t. ex. olika avspända armpendlingar, sidhöjningar och bålvrindningar från en sida till en annan. Det karakteristiska kännetecknet för detta slags rytmiska övningar är, att rörelserna utföras jämnt och flytande från gränsen av rörelsens utsträckning i den ena riktningen till gränsen i den andra. Tidsintervallen är konstant alltigenom, även om hastigheten för rörelsens utförande givetvis måste komma att variera alltefter elevernas ålder och utbildningens stadium. Denna typ övergår lätt till att bli form- och kraftlös, om man ej lägger särskild vikt vid en korrekt form. I många av dessa övningar utnyttjar man fullständigt den rörliga delens energi och tyngdkraften. Den lättflytande typen omfattar gång, löpning och de former av dans, i vilka den ena rörelsen flyter jämnt över i den andra. Den fjädrande typen omfattar rytmiska språng, svikhopp, kraftiga danssteg och skilda övningar, vars karakteristiska särmerke är en kraftig ansträngning och en fast rytm. Tyngdkraften spelar en viktig roll vid rytmiska övningar av denna tredje typ. Användningen och värdet av rytmiska övningar, avpassade efter den individuella rytmen, äro så välbekanta, att det skulle vara överflödigt att här hänvisa därtill.

Bestämmandet av hastigheten, med vilken de olika rytmiska rörelserna böra utföras, förorsakar emellertid ofta en viss svårighet och osäkerhet. I stort sett är den korrekta hastigheten för en rörelse vilken som helst den, som fordrar en lagom avvägd energiinsats för att göra rörelsen intresseväckande, lätt och obehindrad, medan den samtidigt medger ett fullständigt genomförande i den eller de önskade riktningarna. När farten hos varje särskild övning hålles i alltför långsamt tempo, riskerar övningen att bli tråkig, sömrig och mekanisk. Är hastigheten å andra sidan alltför hög, finns det fara för dålig form och spändhet i rörelsen, så att rörelsen blir värdelös i korrektivt hänseende. För att undvika enformighet är det av största vikt, att i en serie rytmiska övningar hastigheten varieras på ett bestämt sätt, vilket även då och då bör ske med en och samma rörelse. Tendensen att använda samma hastighet för alla rytmiska övningar bör man noga vara på sin vakt emot, och även vid en och samma rörelse böra olika hastigheter användas för vuxna och för barn, vilket alltid omsorgsfullt bör hållas i minnet.

Det är synnerligen tillrådligt att periodvis kontrollera resultatet av de rytmiska övningarna för att särskilt betona vikten av att formen hålles korrekt och för att sätta eleven i stånd att känna rörelsernas fulla uttagande. Vidare innebär denna kontroll för läraren möjlighet att förvissa sig om den ökade rörlighet, som de rytmiska rörelserna åstadkommit. För att på detta sätt kontrollera detaljer bör uppehåll i en viss ställning göras vid en eller flera bestämda tidpunkter; eller också bör övningen efter att ha blivit utförd rytmiskt verkställas på kommando.

Man kan icke nog betona vikten av att bevara en god **hållning** under utförandet av rytmiska rörelser, ty om sådana övningar ledas med bristande förståelse eller direkt felaktigt, blir följden så gott som osvikligt en dålig hållning. En till ytterlighet driven rörlighet utan att vara förenad med erforderlig stadga torde ävenledes resultera i dålig kroppskonstitution.

Det är för närvarande allmän praxis att kombinera ett antal rytmiska rörelser, så att de bilda en »serie», varvid den ena rörelsen går över i den andra utan uppehåll. Detta är ett intresseväckande och nöjesbetonat arbetssätt i synnerhet i motionsgymnastiken; dock är det tveivelaktigt, om en sådan metod kan användas med tillfredsställande resultat i skolgymnastiken utom i högst begränsad utsträckning. Den faran föreligger alltid, att dessa »serier» göras så komplicerade, att de nästan helt och hållet bli »hjärngymnastik» och följaktligen fysiskt sett förlora i värde.

Man torde till sist med fog kunna påstå, att den ökade användningen av rytmen inom modern gymnastik måhända är den mest betydande förändringen i tillämpningen av den Lingska gymnastiken, som har ägt rum. Att den följdriktiga övergången från den mera statiska till den mera dynamiska formen i gymnastikundervisningen är sund, har framgått av de senaste fysiologiska och psykologiska undersökningarna. Icke desto mindre kan det ej förnekas, att det har rått och ännu råder en viss osäkerhet angående värdet och användningen av rytmen inom gymnastiken. I många länder ha rytmen och vissa rytmiska rörelser missbrukats, och en allmän tendens har uppstått att låta pendeln svänga för mycket åt motsatt håll d. v. s. från den så kallade hållningsgymnastiken i riktning mot den dynamiska formen av rörelser. Det har sålunda funnits benägenhet att överskatta värdet av och giva för stort utrymme åt de rytmiska övningarna; men lyckligtvis synes en allt kraftigare strävan göra sig gällande att åter uppskatta betydelsen och värdet av hållningsgymnastiken, särskilt för skolungdom. Inom modern gymnastik finns det otveivelaktigt en bestämd plats för rytm och rytmiska övningar. Det finns även en lika givna plats för den mera statiska typen av formgivande övningar, och den mest tillfredsställande behållningen av en gymnastiklektion fås helt visst, om ett väl avvägt förhållande dem emellan upprätthålles.

### *Zusammenfassung:*

## **Die Stellung des Rhythmus und der rhythmischen Übungen in den heutigen Leibesübungen. — E. Major, Leeds.**

Keine Veränderung des Lingschen Turnens in moderner Zeit hat so revolutionierend gewirkt und so viel Diskussion geweckt wie die ungeheuer stärkere Betonung des Rhythmus, die folgerichtig zu einem Austausch mehr statischer Arbeitsmethoden in der Turnstunde gegen mehr dynamische führt. In Anbetracht dessen, welcher wichtigen Platz der Rhythmus in der mannigfachen Wirksamkeit unseres Lebens einnimmt, kann es nicht wundernehmen, dass der Rhythmus mit der Zeit auch eine wichtige Stellung in der modernen Gymnastik erobert hat.

In gewissem Sinne sind alle Bewegungen rhythmisch, da sie eine eigenartige Geschwindigkeit und eine eigenartige Bahn haben; unter rhythmischen Bewegungen im modernen Sinne des Begriffes verstehen wir jedoch solche Bewegung, die in einem fortlaufenden und gleichmässigen Rhythmus ausgeführt werden, und bei denen es kein stillstehendes Moment gibt, bevor die Bewegung abgeschlossen ist. Bewegungen, bei denen nach jeder Bewegungsphase ein bestimmter Aufenthalt eintritt, sind nicht als wirklich rhythmisch im modernen Sinne zu bezeichnen, da sie im Grunde „nach Zeiten“ ausgeführt werden.



Wenn man die modernen rhythmischen Übungen zu beschreiben, so lassen sie sich in drei Typen einteilen, die man, in Ermangelung besserer Ausdrücke, mit den Worten Schwungvoll, fließend und federnd kennzeichnen kann. Der schwungvolle Typ umfasst alle Übungen, die man heute oft als Übungen mit „rhythmischen Pendeln“ bezeichnet, z. B. entspanntes Armpendeln verschiedener Art, seitliches Beugen und Rumpfdrehen von einer Seite zur andern. Das charakteristische Kennzeichen dieser Art von rhythmischen Übungen ist, dass die Bewegungen gleichmässig und fließend von der Grenze der Bewegung in der einen Richtung bis zur Grenze in der anderen Richtung ausgeführt werden. Das Zeitintervall ist durchaus konstant, wenn auch die Schnelligkeit der Bewegung natürlich je nach Alter und Ausbildungsstufe der Schüler variieren muss. Dieser Typ kann leicht form- und kraftlos werden, wenn man nicht besonderen Nachdruck auf eine korrekte Form legt. In vielen dieser Übungen nützt man die Energie und Schwerkraft des beweglichen Teils restlos aus. — Der fließende Typ umfasst Gehen, Laufen und die Formen des Tanzens, bei denen die eine Bewegung gleichmässig in die andere übergeht. — Der federnde Typ umfasst rhythmische Sprünge, Hüpfen, kräftige Tanzschritte und verschiedene Übungen, deren charakteristische Eigenheit eine kräftige Anstrengung und ein fester Rhythmus ist. Die Schwerkraft spielt bei rhythmischen Übungen dieses dritten Typs eine wichtige Rolle. Die Bestimmung der Schnelligkeit, mit der die einzelnen rhythmischen Übungen auszuführen sind, verursacht indessen oft eine gewisse Schwierigkeit und Unsicherheit. Im grossen ganzen ist die korrekte Geschwindigkeit für jede beliebige Übung diejenige, die einen angemessenen Energieeinsatz erfordert, um die Bewegung interesseweckend, leicht und unbehindert zu machen, während sie gleichzeitig eine vollständige Durchführung in der oder den gewünschten Richtungen gestattet. Ist das Tempo jeder einzelnen Übung zu langsam, so wird die Übung leicht langweilig, einschläfernd und mechanisch. Bei zu hoher Geschwindigkeit wiederum besteht die Gefahr, dass die Bewegung schlecht gestaltet und gespannt wird, so dass sie in korrekativer Hinsicht wertlos ist. Zwecks Vermeidung von Eintönigkeit ist es von grösster Bedeutung, dass in einer Folge von rhythmischen Übungen die Geschwindigkeit in ganz bestimmter Weise variiert, was dann und wann auch mit einer und derselben Übung geschehen muss. Man muss sich sorgfältig vor der Tendenz hüten, für alle rhythmischen Übungen dieselbe Schnelligkeit zu wählen, und auch bei einer und derselben Übung sind für Erwachsene und Kinder verschiedene Zeitmasse anzuwenden, was man stets genau im Auge behalten soll.

Es ist dringend zu empfehlen, das Ergebnis der rhythmischen Übungen von Zeit zu Zeit zu kontrollieren, um besonders die Bedeutung der korrekten Form zu betonen und um dem Schüler die Möglichkeit beizubringen, die Bewegungen voll auszuschnüpfen. Ferner gibt diese Kontrolle dem Lehrer die Möglichkeit, sich von der gesteigerten Beweglichkeit zu überzeugen, welche die rhythmischen Bewegungen bewirkt haben. Um auf diese Weise die Einzelheiten zu kontrollieren, muss man in einer gewissen Stellung an einem oder mehreren bestimmten Zeitpunkten einen Aufenthalt machen lassen; oder die Übung muss, nachdem sie rhythmisch ausgeführt worden ist, auf Kommando gemacht werden.

Die Bedeutung einer guten Haltung bei der Ausführung rhythmischer Bewegungen kann nicht nachdrücklich genug unterstrichen werden, denn wenn solche Übungen mit mangelndem Verständnis oder direkt falsch geleitet werden, ist die Folge fast unfehlbar eine schlechte Haltung. Eine zu weit getriebene Beweglichkeit ohne gleichzeitige erforderliche Festigkeit dürfte ebenfalls eine schlechte Körperkonstitution mit sich führen.

Es ist gegenwärtig allgemein üblich, eine Anzahl rhythmischer Übungen zu kombinieren, so dass sie eine „Serie“ bilden, wobei die eine Übung ohne Unter-

brechung in die nächste übergeht. Dies ist eine interesseweckende und heitere Arbeitsweise, namentlich bei der Bewegungsgymnastik; doch ist es zweifelhaft, ob eine solche Methode im Schulturnen mehr als in höchst beschränktem Umfang mit zufriedenstellendem Resultat zur Anwendung kommen kann. Es besteht immer die Gefahr, dass diese „Serien“ so kompliziert zusammengestellt werden, dass sie fast ausschliesslich zur „Hirngymnastik“ werden und infolgedessen physisch an Wert verlieren.

In gewissen Ländern sind der Rhythmus und gewisse rhythmische Bewegungen missbraucht worden, und es hat sich eine allgemeine Tendenz bemerkbar gemacht, das Pendel zu sehr nach der entgegengesetzten Seite ausschlagen zu lassen, d. h. von der sog. Haltungsgymnastik zur dynamischen Form der Bewegungen. Es hat also die Neigung bestanden, den Wert der rhythmischen Übungen zu überschätzen und ihnen einen zu grossen Platz einzuräumen; glücklicherweise scheint jedoch eine zunehmend stärker werdende Bestrebung vorhanden zu sein, die Bedeutung und den Wert der Haltungsgymnastik, besonders für die Schuljugend, wieder richtig zu erkennen. Das moderne Turnen hat zweifellos einen bestimmten Platz für Rhythmus und rhythmische Übungen. Einen ebenso selbstverständlichen Platz hat auch der mehr statische Typ von formgebenden Übungen, und eine Turnstunde wird sicherlich am wertvollsten sein, wenn man ein wohl abgewogenes Verhältnis zwischen diesen beiden Übungstypen zu finden weiss.

(Übersetzung von E. Blauert, Lund).

### Résumé:

### La place du rythme dans la gymnastique moderne. — E. Major, Leeds.

Aucune innovation apportée à la gymnastique moderne de Ling ne peut se flatter d'avoir été aussi révolutionnaire et d'avoir soulevé autant de polémiques, que la place prépondérante qu'a fini par y occuper le rythme, changeant ainsi en dynamique la méthode statique de travail qui était la caractéristique de la leçon de gymnastique. Considérant l'importance du rythme dans l'activité si multiple de notre vie, il n'y a pas lieu de s'étonner de le voir ainsi s'imposer à la gymnastique suédoise. En un certain sens, tous les mouvements sont rythmiques puisqu'ils ont une vitesse et une trajectoire qui leur sont propres; mais par mouvements rythmiques de gymnastique, dans l'acception moderne du terme, nous comprenons des mouvements exécutés en rythme constant et ininterrompu ne se laissant durant toute l'exécution couper par aucune phase de repos. Des exercices comprenant un temps de repos faisant suite à une phase active ne pourront pas être qualifiés de rythmiques au sens moderne que l'on donne à cette expression, puisqu'ils se font en plusieurs »temps«.

Veut-on décrire les mouvements rythmiques modernes, on peut les caractériser par trois types, qu'à défaut de termes plus adéquates, on qualifierait d' »essoré«, de »coulant« et d' »élastique«. Le type essoré compte tous ces mouvements comprenant un »balancement rythmique«, ainsi par exemple toutes les oscillations délicées de bras, les flexions latérales et les torsions du tronc. Le signe qui caractérise cette espèce de mouvements rythmiques est que l'exercice se fait d'une façon continue et sans heurts, et dans toute l'ampleur permise. L'intervalle de temps est constante durant toute l'exécution, même si l'on doit, tenant compte de l'âge et de l'entraînement de l'élève, en faire varier la rapidité. On devra se montrer exigeant pour le style, ces mouvements perdant facilement leur forme et leur force. Dans un grand nombre de ces mouvements, on utilise intégralement l'énergie et la masse de la portion mobile. Le type coulant comprend la marche, la course et les formes de la danse où les différents mouvements se succèdent d'une façon égale. Le type

élastique comprend les bonds rythmiques, les sauts d'assouplissement, certains pas de danse plus violents et divers exercices dont la caractéristique est la dépense d'effort et la fermeté de rythme. La pesanteur joue un rôle de premier plan pour les mouvements de ce troisième type. Pour ce qui est de la détermination de la rapidité d'exécution, une certaine difficulté et un certain embarras pourront se faire valoir. La vitesse convenable pour un mouvement, quelle qu'en soit la nature, sera celle qui exigera juste assez de dépense d'énergie pour le rendre attachant, facile et libre d'entrave, tout en permettant une exécution intégrale dans l'une ou l'autre des directions souhaitées. Le train est-il par trop peu actif, l'exercice risque de devenir ennuyeux, languissant et automatique. Dans le cas contraire, la forme et la souplesse peuvent en souffrir, et le mouvement devient alors sans valeur du point de vue correctif. Pour éviter la monotonie, il est de la plus grande importance de varier de façon continue la vitesse dans une série de mouvements rythmique et même, de temps en temps, pour un et même exercice. On se gardera de l'uniformité et on adaptera la rapidité d'exécution pour le même exercice à l'âge de l'élève. Ces principes devront toujours être présents à la mémoire.

Il est particulièrement recommandable de contrôler à intervalles réguliers le résultat des mouvements rythmiques, afin de souligner combien il est important de conserver un style correct et de mettre l'élève en mesure de juger par lui-même de l'exécution à fond des mouvements. Ce contrôle donne, en outre, au professeur la possibilité de se rendre compte des progrès accomplis grâce à ces exercices. Dans le but de contrôler les détails, on commandera l'arrêt dans une certaine position à un moment donné; ou bien encore, on fera de sorte qu'après l'exécution rythmique, on passera à l'exécution sur commandements.

On ne peut pas assez souligner l'importance d'une bonne tenue au cours de l'exécution de mouvements rythmiques, car si ceux-ci sont dirigés de façon erronée, le résultat devient à coup sûr une mauvaise tenue. Une mobilité extrême qui ne dispose pas de la fermeté nécessaire peut mener à une mauvaise constitution corporelle.

Il est actuellement l'usage de combiner un certain nombre de mouvements rythmiques de sorte qu'ils forment un «série», se succédant sans interruption. Cette méthode de travail est éminemment intéressante et plaisante, surtout quand il s'agit de gymnastique de conservation. Il est douteux que cette méthode puisse servir pour la gymnastique scolaire autrement que de façon restreinte. Le danger est que ces «séries» peuvent être rendues trop compliquées et par là devenir «gymnastique de cerveau», perdant ainsi leur valeur physique.

Dans certains pays, on a abusé du rythme et de certains mouvements rythmiques et on a vu apparaître une tendance générale à laisser le pendule s'incliner trop dans un sens, c'est-à-dire qu'on a avantagé la forme dynamique des mouvements au dépens de la gymnastique dite de maintien. L'opinion a eu la tendance de donner trop de valeur et trop de place aux mouvements rythmiques; mais des efforts de plus en plus décisifs se sont heureusement fait valoir afin de redonner son importance et son rôle à la gymnastique de maintien, spécialement en ce qui concerne la jeunesse des écoles. Dans la gymnastique moderne il existe sans doute une place assurée pour le rythme et les mouvements rythmiques. Les mouvements formatifs de type plutôt statique ont eux-aussi leur place donnée, et c'est un juste milieu entre eux qui donnera à la leçon de gymnastique son plus satisfaisant résultat.

(Traduction: U. Brandt, Stockholm).

## 4. Lings gymnastik, utformad efter principen minsta möjliga spänning. (Föredrag med demonstration).

Av Gymnastikdirektör *Maja Carlquist*, Stockholm.

Per Henrik Ling har i företalet till »Gymnastikens allmänna grunder» yttrat följande: »Så skali den pånyttfödda gymnastiken inom få mansåldrar utdö om läkare och gymnaster icke vetenskapligen nära den, men jag beder till Gud att framtida läkare och uppfostrare måtte var efter annan utvidga och förbättra dessa mina försök».

Enbart under de senaste decennierna har vetenskaplig forskning på fysiologiens, pedagogikens och psykologiens områden givit resultat, som torde komma att bliva av stor betydelse även för vår gymnastik. Om dessa moderna vetenskapliga rön kunna inpassas i vårt hundraåriga gymnastiksystem, är detta endast ett bevis på systemets riktighet.

När Elin Falk år 1911 blev gymnastikinspektris vid Stockholms folkskolor, inträdde förvisso svensk barn gymnastik i ett nytt skede. Den stramhet, som kännetecknade den dåtida svenska gymnastiken, gjorde sig gällande även på barn gymnastikens område. Elin Falk sökte få fram för barnen mera naturliga rörelseformer och överhuvudtaget ersätta ett förkonstlat rörelsesätt med ett mera naturligt. Hon påvisade bl. a. att behovet av vederbörlig avslappning icke nog beaktats samt framhöll vikten av att få bort onödigt muskelarbete, som förslöar muskelkänslan, d. v. s. förmågan att bedöma vilken kraft man behöver nedlägga på en rörelse. Genom onödig spänning i gymnastiken får man också lätt vanan att även utanför gymnastiksalen röra sig stelt och bundet. Hon sökte också få in ett naturligt sträckningssätt, vilket tillämpades bl. a. på givaktställningen. Genom låga utgångsställningar ville hon åstadkomma en mer naturlig isolering, t. ex. genom frambälggande på golv, kors sittande, kroksittande och långsittande. Hon införde större omväxling i programmen och ordnade övningarna så, att barnen kunde hållas i ständigt verksamhet, samt slopade ordningsrörelser, höftfäste och andra konstruerade armställningar. På grundval av dessa principer skapade Elin Falk sin s. k. hållningsgymnastik. I denna förekom ofta en sönderdelning av själva övningarna för att därigenom kunna kontrollera formen; så utfördes t. ex. sidböjning i tre grader: huvudet, övre ryggen och nedre ryggen och sidovridning efter samma princip. I stående grundställning gjordes inställning i 3 å 4 olika moment för att på detta sätt kontrollera hållningen.

Efter dessa riktlinjer utarbetade hon också sina dagövningar för Stockholms folkskolor, vilka till en början möttes av ganska mycken kritik men så småningom vunno allmänt erkännande. Men den, som inte var nöjd med dem, var Elin Falk själv. Hon fann snart, att den naturlighet och minskade spänning, som hon eftersträvat, ej uppnåddes. Den förutsättningslösa granskning, som hon på grund härav ägnade sitt verk, ger oss ett begrepp om hennes fördomsfrihet och klara intellekt. Hon förstod, att det ej var tillräckligt att göra rörelsetyperna mera naturliga och genomföra avspänning i de enskilda rörelserna. Hon menade, att kroppens egen rytm skulle bestämman rörelsesättets karaktär. Härigenom kom hon fram till ett rörelsesätt, som hon definierade sålunda: »Ett naturligt, ledigt, med minsta möjliga spänning utfört, hela kroppen genomböjande s. k. rytmiskt rörelsesätt i god hållning.» Ett sådant rörelsesätt skulle bli kraftbesparande och ändamålsenligt, på

samma gång som det vore lämpligt för det praktiska livet och kunde läggas till grund för all fysisk fostran och kultur. Dessutom skulle på grund av kroppens och själens intima samhörighet ett dylikt rörelsesätt även kunna skänka själen den avspänning och frigörelse, som nu i vår jäktande tillvaro mer än någonsin behöver beaktas.

Jag har kallat mitt föredrag »Lings gymnastik, utformad efter principen minsta möjliga spänning.»

Den svenska gymnastikens rörelseförråd har erhållits, dels genom urval bland de för människan naturliga rörelsetyperna, dels genom sammansättning av mera artificiella övningar, grundade på vetenskapens och erfarenhetens rön om kultur-människans behov av kroppsrörelse. Av de mera naturliga eller funktionella rörelserna ha i gymnastiken upptagits huvudsakligen sådana arter, som äro för människokroppens utveckling värdefullast. De artificiella rörelsernas huvuduppgift är att befordra kraft och smidighet samt att skapa och bevara god hållning.

Med hänsyn till dessa förhållanden och med iakttagande av lingska gymnastikens särmerken, såsom dess form, dess rörelsetyper och dess stegringslagar samt med hjälp av Elin Falks fragmentariska dagövningar, har jag under ett tiotal år sökt utforma en gymnastik, grundad på principen minsta möjliga spänning eller ett hela kroppen genomböljande rytmiskt rörelsesätt.

Vad menas då med ett rytmiskt rörelsesätt? Det är det för vår kropp naturliga sättet att röra sig, varigenom vi med minsta möjliga kraftutveckling uppnå det i varje särskilt fall eftersträfvade resultatet. Vad skall man då förstå med en riktigt utförd rörelse? »I korthet kan man säga; en riktig rörelse skall utföras med lugn — säkerhet — och med användande av minsta möjliga kraft, — gör den det, kommer den också att uppfylla kraven på en vacker rörelse.» (Mathisen).

Behöver då verkligen ett sådant rörelsesätt inläras? Röra vi oss inte naturligt och rytmiskt i det dagliga livet, så att vi endast ha att tillämpa detta i gymnastiken? Fullt så enkelt är det emellertid inte. Kulturmänniskan har genom onaturliga levnadsförhållanden tappat bort sin rörelserytm, så att hon i stället för att röra sig rytmiskt, frigjort och vackert mestadels rör sig orytmiskt, bundet och fullt. För att förstå att detta är i överensstämmelse med verkliga förhållandet, behöva vi endast se naturfolken på film. Vi minnas t. ex. »Moana, solens son»; vilken skönhet låg det inte i linjespelet i hans gång, det var rytm; eller vi minnas den lille hindupojken i »Elephant boy», med vilken suverän lätthet han svingade sig upp på den höga elefantens rygg, det var rytm. Vad är då denna rytm? Det är den dyrbara gåva, som i tidernas morgon gavs åt människor och djur för att deras rörelsesätt skulle bli kraftbesparande och ändamålsenligt. Om dessa exempei äro belysande för ett rytmiskt rörelsesätt, då bör det stå klart för oss, att rytm i denna bemärkelse, den äga vi icke längre. Vad naturfolken genom ett naturligt levnadssätt fått behålla, det ha vi s. k. kulturfolk genom onaturliga levnadsförhållanden tappat bort.

Måhända kunde det förefalla, som om det endast skulle vara vi vuxna, som behövde lära detta på nytt, men att barn åtminstone i den tidigare skolåldern ännu rörde sig ledigt och naturligt. Men vi behöva endast se flickor och pojkar i 8—9 årsåldern för att förstå att så icke är förhållandet. Vi se det särskilt när de gå och springa, vilket i de flesta fall sker onaturligt, stelt och bundet. Redan vid denna tidiga ålder har ett onaturligt levnadssätt satt sin prägel på deras rörelsesätt.

Känslan för rytm finnes förvisso latent hos varje människa, men det är ingalunda någon lätt sak att väcka den till liv. Så mycket torde vara säkert, att detta icke låter sig göra med så enkla medel som tillsägelser om avspänning eller genom övningar, som därför att de se lätta och naturliga ut skulle vara befordrande för rytmen, ja, inte ens genom att utbyta ett statiskt rörelsesätt mot ett dynamiskt. Nej,

rytmen måste levas in om den skall kunna bli bestående, och varje övning, ja, varje rörelse i gymnastiken måste noggrant följa rytmsens lag, som här lyder: rörelsearbetets fördelning genom hela kroppen under lagom kraftutveckling.

Vid utarbetandet av en gymnastik dagövning, ha vi enligt min mening att ta hänsyn till tvänne värden: de gymnastiska och de rytmiska. Till de rytmiska värdena räknar jag då också den för varje rörelse speciella rytmen.

Hur skola vi nu kunna utforma Lings gymnastik efter detta rytmiska rörelsesätt? För det första genom att ingen kroppsdel hålles onödigt bunden, och för det andra genom att låta det aktiva muskelarbetet komma endast den effektiva rörelsen till godo. För att kunna detta måste vi å priori lära oss att uppfatta kroppen som en organisk enhet, där inte den minsta rörelse kan utföras, utan att det inverkar på det hela. »Vi måste», som Elin Falk så betecknade uttrycker det »sluta upp med att tänka på kroppen som en sorts leddocka, sammansatt av en mängd olika delar». Hon säger också: »om vi låta arbetet vid rörelserna fördelas, då uppnår man den största besparingen.» Härmed måste den isolering, som genom muskelkraft är fixerad, bortfalla och utbytas mot en naturlig sådan. Denna isolering kan åstadkommas antingen 1) genom att ingen kroppsdel hålles onödigt bunden, 2) eller genom avspänning eller 3) genom härför lämplig utgångsställning. Det är när ingen kroppsdel hålles onödigt bunden, som rörelsen kan genombölja kroppen och den härmed sammanhängande rörelsearbetets fördelning kan ske. T. ex. i stående lindrig sidböjning från sida till sida förlägges visserligen rörelsen till övre delen av ryggen, men genom att icke någon kroppsdel hålles onödigt bunden, böljar rörelsen om än obetydligt vidare ned genom benen. I stående lindrig ryggböjning bakåt är förhållandet analogt. Exempel på isolering genom avspänning är enkel armsvängning i stor krets med muskelarbete i sträckmomentet och motsatta armen absolut avspänd. Denna isolering är i hög grad befrämjande för innervationen samtidigt som den uppväcker känslan för att muskelarbete och avspänning kan ske samtidigt. Exempel på en utgångsställningstyp, lämplig för isolering, och som på ett naturligt sätt medger genomböljandet av rörelsen är halvhel- halvkorssittande. Förutom att denna rörelsearbetets fördelning kan åstadkommas genom här angiven passiv isolering, kan densamma direkt framkallas på aktiv väg genom användande av vissa »yttre» hjälpmedel, t. ex. genom en liten eftergift i knäna, vilken i sin tur kan kompletteras med en arm- eller benpendling. De vanliga rörelsetyperna användas, men de komma att utföras på ett annat sätt. Man kan säga att det är rytmen, som bestämmer hur detta skall ske. T. ex. från bakåttåstödstående intaga utfalltåstödstående sker sålunda: först pendlar benet lågt framåt och sedan omedelbart bakåt, och då det passerar kuäret, reagerar detta med en liten eftergift (knäsvikt). Härigenom sker en naturlig rörelsearbetets fördelning. Om man låter armarnas växelvisa pendling medverka i rörelsen till halvsträck-utfalltåstödstående slutställning, får man en ännu starkare förnimmelse av rörelsearbetets fördelning. Detta är ett exempel på hur en artificiell (konstruerad) rörelse kan utföras fullt rytmiskt. Rörelsearbetets fördelning kan också inläras mera omedvetet, vilket särskilt för mindre barn är lämpligt. Härigenom kan också känslan för detta förhållande uppväckas. T. ex. Krokliggande Resning till Knästående eller till stående utan att sätta händerna i golvet. Om detta skall kunna ske, måste hela kroppen medverka (rörelsearbetet fördelas). Det är av vikt att barnen få utföra sådana rörelser, som på samma gång de äro lätta att utföra, instinktivt väcka deras känsla för rörelsearbetets fördelning. Dessutom kan man använda lösgörande övningar, vilka på samma gång som de lösgöra onödiga, befintliga spänningar, även kunna uppväcka känslan för frigjordhet genom medveten avspänning av musklerna. T. ex. skruvridningar, vilka för mindre barn lämpligen kunna utföras från ridsittande på bänk med händerna ledigt vilande på knäna, eller med större barn från halvhel-



halvkorssittande med armarna över huvudet i *omvänd fingerfläta*. Till lösgörande övningar kunna också räknas arm- och benpendlingar. Låga pendlingar äro övervägande passiva, under del att de höga i sitt sista moment övergå i aktivt arbete och äro då av mycket stor betydelse (se nedan). Pendelrörelsen utgör ett viktigt hjälpmedel för att uppnå och bevara ett rytmiskt rörelsesätt. Genom densamma sparas kraft och utlöses rytm. Man kan utan överdrift påstå, att den är oundgänglig för ett rytmiskt rörelsesätt. Ja, lika naturlig som armarnas medpendling är för gångens rytm, lika naturlig är dess medverkan till uthållighet och skönhet i en rytmisk gymnastik.

Hur kunna de övningar i Lings gymnastik, som befordra kraft och smidighet utföras rytmiskt?

Däriigenom att det aktiva muskelarbetet endast skall komma den effektiva rörelsen till godo, blir rörelsen utförd med minsta möjliga kraft, och genom att på detta sätt ingen kroppsdel hålles onödigt bunden, kan även en aktiv rörelse genomblöja kroppen. Härtill bidrager den ständiga växlingen mellan aktivitet och passivitet, som är utmärkande för ett rytmiskt rörelsesätt. »Kan man använda minsta möjliga kraft, då har man också förmågan att använda mesta möjliga kraft? Uppövning av muskulaturen blir därför av avgörande betydelse, då ju en rörelse kan komma till stånd endast genom musklernas verksamhet, och blott vid fullständig behärskning av samtliga muskler, har man också förmågan att använda just de riktiga och nödvändiga för utförandet av en bestämd rörelse.» (Mathisen). Har man lärt sig använda minsta möjliga kraft samt tränat upp varje särskild muskelgrupp med hjälp av lingska gymnastikens rörelseförråd, då bör man också kunna uppnå största möjliga effektivitet.

Det är synnerligen viktigt, att det aktiva momentet i de fristående övningarna tas ut till fullo.

T. ex. Halvstötböj-framfällbredgrenstående Sidvridning från sida till sida (övre armen hålles ledigt böjd framför axeln, nedre armen hänger ned, motsatt knä något böjt). Övningen utföres genom att armar och knän växla, under det vridningen tas ut till sin yttersta gräns. Genom eftergiften i knät kopplas dess hindrande spänning av, och muskelkraften kommer härigenom endast den effektiva rörelsen till godo, vilket är att ta ut vridningen. Denna övning är synnerligen effektiv och lätt att utföra även för mindre barn.

Till smidiggörande övningar höra i främsta rummet *tänjningar*. Hur böra tänjningar utföras i en rytmisk gymnastik? Tänjningar äro ju dels aktiva och dels passiva. Passiva tänjningar utföras med hjälp av kroppsvikten. De aktiva åstadkommas när rörelserna tas ut till sin yttersta gräns. När sträckmomentet nått toppunkten och aktiviteten är som störst, sker tänjningen för att följas av omedelbar avspänning i ständig växling. Det torde vara denna naturliga växling mellan kraftutveckling och vila, som gör att denna gymnastik aldrig tröttnar, varken otränade motionsgymnaster eller långt komna elitgymnaster. »Genomströmningen av musklerna med blod och därmed tillförseln av syre samt avlägsnandet av trötthetsämnen försiggår icke under kontraktionsperioden, utan endast under avspänningsperioden. Är avspänningsperioden kort, tröttnas musklerna fort. Under övningarna är därför kortvarigt och intensivt muskelarbete häst, ty däriigenom främjas bästa möjliga blodcirkulation och näringstillförsel.» (Mathisen).

De aktiva tänjningarna böra utföras relativt långsamt om icke antagonistmusklerna skola reagera med ökad kontraktion och däriigenom minska tänjningens effektivitet.

Tänjningar utförda på detta sätt, bli effektiva och utan risk för övertänjning. Muskler och leder mjukas upp utan att förlora sin elasticitet samtidigt som musklernas tonus förbättras. Tänjning av knäleden eller bakre lårmusklerna bör alltså

alltid ske med leden omväxlande i böj- och sträckläge och övas i början helst »nedifrån och upp» (alldeles som spännböjande övningar). T. ex. Slappdjupframbåg-högnigstående Knästräckning (med fingertopparna kvar i golvet) eller Krumhukningsittande 2 ggr gungning omväxlande med långsam knästräckning (tänjning). Tänjning för höftleden t. ex. långa utfallssteg, bakre benet böjt och hälen lyftad, med förflyttning framåt (även med gungning med eller utan armpendling). Tänjning av bålen i sidled t. ex. Bredgrenstående Sidböjning från sida till sida (passiv, tänjning genom kroppssvikt 1—2), därefter Enkel armpendling över huvudet och uttagen intensiv sidböjning genom att armen sträcket (drar ut) till det yttersta och samtidigt motsatt hälyftning 3, Omedelbar återgång under det armen pendlar ledigt tillbaka. Rörelsen fortsättes omedelbart åt motsatt håll. Det är med hjälp av de höga armpendlingarna, som armarna på ett naturligt sätt komma i det läge att de direkt kunna befördra kraft och smidighet.

Vid tillämpning av den rytmiska rörelseprincipen på *gången* kan man gå tillväga på t. ex. följande sätt. För att få gången ledig och frigjord, bör den ske i lugn takt. En uppjagad takt bidrar till att öka redan befintlig, onödig spänning och därigenom omöjliggöres en rytmisk gång. Lösgörande övningar användas, t. ex. steg med eftergift i båda knäna under sidvridning och ledig armpendling från sida till sida. Genom dessa smidiggöres ryggen och befördras den lilla vridning-sidböjning, som är nödvändig för att få gången rytmisk eller med andra ord uthållig och vacker (jfr naturfolkens gång). Men även fötterna, som av skor och dylikt blivit stela och svaga (plattfot), måste smidiggöras, om gången skall bli harmonisk. Lämpliga övningar för dessa äro t. ex. att omväxlande springa med små steg med lösa fötter, som liksom nulla ned på underlaget omväxlande med spänstiga, mjuka sviksteg, som bli som ett hopp upp och ned. Nedhoppet skall ske på fotbladet omedelbart följt av hälsens dopp i golvet. Dessa övningar lämpa sig att lägga in i början av varje lektion, omväxlande med att springa fritt omkring i salen med höga krumsprång, hur som helst bara det sker ljudlöst (avspänning).

*Löpning* bör även ske i lugn takt. En ändamålsenlig »löparstil» följer av ett i övrigt ledigt rörelsesätt.

*Stående grundställning* intages med ledigt sträckt hållning, slutna fötter och armarna ledigt vilande efter sidorna.

Den sittande *vilställning* skall göra skäl för sitt namn och vara bekväm. Den bör intas så, att den icke inbjuder till onödig spänning, vilket enligt min uppfattning korsittande med uppsträckt hållning gör, utan i stället ge möjlighet till avspänning utan att hållningen därför blir hopsjunknen. Den grekiska skulpturen, »Vilande Hermes», som väl alla känna till, är synonym för begreppet vila i god hållning.

Liggande *vilställning* förutsätter fullkomlig avspänning. En lämplig *vilställning* är t. ex. halvfotstödkrokliggande med armarna något uppåtförda i fullkomlig avspänning vilande mot underlaget (det senare individuellt, beroende på olika spänningsförhållanden).

Först vid tillämpandet av ett rytmiskt rörelsesätt i *redskaps- och färdighetsövningar*, kommer värdet av detsamma klart till synes. Det visar sig nämligen, att det icke endast möjliggör ett avsevärt höjande av prestationernas kvalitet, utan även ökar uthålligheten och underlättar utförandet på grund av den ekonomisering, som ligger i rörelsesättet.

*Spännböjningar* övas nedifrån och upp. De bli härigenom lätta att utföra och den ständiga växlingen mellan aktivitet och passivitet, som är utmärkande för det rytmiska rörelsesättet, kan äga rum. *Hävrörelser* på bom, t. ex. olika slags armgång och kroppspendling, äro här lämpliga övningar. Dessa kunna utföras utan någon större svårighet om kroppspendlingen får komma till sin rätt, d. v. s. utan



onödig spänning. Så utförda, utgöra de lämpliga hävrörelser i synnerhet för flickor, vilket också bekräftas av att de aldrig tröttna på att utföra dem.

*Balansövningar* äro nog annars de övningar, där ett rytmiskt rörelsesätt särskilt väl kommer till sin rätt, ty balans är minsta möjliga spänning. T. ex. Högsidsittande Benöversvängning på ovänd bom. Denna kan icke utföras utan att hela kroppen rytmiskt böljar med. Vid minsta kraftutveckling utöver vad som precis behövs, låser sig kroppen och övningen går ej att utföra. Lämpliga balansövningar äro också kast med liten eller stor boll, som utföras på bänkar eller bommar.

Vid hopp av alla slag lägges särskild vikt vid sats, anlopp, avtryck och nedsprång. Satsen är så betydelsefull för hoppet i sin helhet, att den bör tränas såsom en särskild övning. Barnen skola lära sig accelerationens betydelse, samt vikten av armarnas medverkan i satsen. T. ex. vid grenhopp över bock är det av största vikt att armarna under ansatsens sista steg pendla bakåt för att under avtrycket kraftigt slungas framåt, varigenom farten ökas samtidigt som hoppet underlättas och utföres mer flytande.

Kullerbyttor av något slag övas varje lektion, så snart som möjligt med raka ben, vilket stärker och smidiggör ryggen. Barnens säkerhetskänsla ökas och den spänning, som beror på rädsla bortfaller, och härmed följer den avspänning, som är ett villkor även för denna övnings riktiga utförande.

Hur inverkar då detta rörelsesätt på *arbetssättet* i gymnastiken? När barnen skola röra sig naturligt i överensstämmelse med ett rytmiskt rörelsesätt, måste givetvis hela lektionen bli mer naturlig. Ledarens ställning till barnen måste bli en annan än förut. I stället för att uppträda som en befälningssman, som i kommandot skriker ut sina lystrings- och verkställighetsord, måste ledaren bemöda sig om att i vanlig samtalston ge barnen de råd och tillsägelser, som erfordras. Härigenom blir förhållandet mellan ledare och barn mera naturligt och grunden lägges till den avspänning, som vi eftersträva. Vill jag ha ett naturligt svar, måste min fråga framställas på ett naturligt sätt. Därför är också kommandoordet »giv akt», som ovillkorligen måste få en spänning till följd, utbytt mot tillsägelsen »färdiga», som bättre motsvarar vad jag vill ha fram. Lystrings- och verkställighetsord i vanlig mening förekomma icke. Ledaren säger vad som skall göras, och så verkställas detta omedelbart, eller efter tillägg av *nu*, om mera precision önskas. Det är dock av största vikt att ledarens sätt att nyansera rörelsen i form av räkning eller på annat sätt ger fullkomlig färg åt hur rörelsen skall utföras (rörelserytmen). Ledarens stämning och uttryckssätt skall vara i överensstämmelse med själva rörelsesättet. Det gäller att välja sådana ord, som kort och koncist uttrycka det karakteristiska i rörelsens utförande, för att på så sätt underlätta detsamma. Det gäller också att finna en lämplig takt i vilken rörelserytmen låter sig inordnas. Själva »giv-akt»-ställningen skall vara naturligt ledig, med slutna fötter, och hållningen ledigt rak, barnen skola känna kroppens tyngd vila övervägande på bakre delen av fötterna. *Formen*, den följer frigjordheten i spåren, om jämsides med detsamma utvecklas smidighet och styrka. Alla övningar skola utföras så naturligt och ledigt som möjligt och kunna följa omedelbart efter varandra utan ledig mellanställning om lämplig omväxling vid rörelseurvalet iakttagas. Härigenom undvikas döda punkter och barnen bli ständigt sysselsatta, vilket torde vara av allra största vikt om de skola få sitt rörelsebehov fyllt.

*Ordningsrörelser* förekomma endast i den mån, de ha någon praktisk uppgift att fylla, i stället användes sådana tillsägelser som »börja med benet åt fönstret» eller »benet, som är närmast bommen». Enligt min erfarenhet skapa ordningsrörelser använda i disciplinerade syfte endast olustkänslor. Det fordras tankearbete för att göra höger- och vänsterom rätt, och vi måste utgå ifrån att barnen komma till gymnastiklektionen med uttröttade hjärnor. Ordningsrörelser bibringa för övrigt

endast en ytlig, mekanisk disciplin, som har föga gemensamt med verklig självdisciplin, vilket kan åstadkommas med helt andra medel i gymnastiken. Jag skulle vilja påstå att ordningsrörelser endast äro slöseri med dyrbar tid.

En gymnastiklektion bör utnyttjas så att den befrämjar barnens utveckling. Det första villkoret för att detta skall bli fallet är, att den verkar rekreerande. Komma barnen trötta till lektionen, skola de gå mindre trötta därifrån. Jag har förut framhållit vikten av att barnen hållas i ständig verksamhet. Det är emellertid minst lika viktigt, att de få göra sådana övningar, som tilltala deras ålder och kynne. Givetvis måste det även förekomma sådana som äro mindre roande, men då blir det ledarens sak att försöka trola in dem bland de mera lustbetonade, så att barnen inte märka det. På så sätt kan man leka in även de tråkiga rörelserna, d. v. s. de för barnen mera svårförståeliga. Konstruerade lekformer böra endast sparsamt förekomma. Lika felaktigt, som det ur rytmisk synpunkt är att dela upp kroppen i tre bitar för att utföra en sidböjning, (jfr Elin Falks Hållningsgymnastik, sid. 2) lika felaktigt torde det ur pedagogisk synpunkt vara att använda konstruerade lekformer. Våra svenska barn behöva inte »sy som skräddare» för att kunna utföra en sidvridning, vara en »klocka som säger tick-tack» för att göra en sidböjning eller »nicka som kinesgubbar» för att göra en huvudböjning. Det torde ej vara i överensstämmelse med modern pedagogik, att ledarinnan sätter sin etikett på barnens fantasi. Fantasien är en allför värdefull (individuell) gåva för att missbrukas på detta onaturliga sätt. Däremot är användandet av spontana ordbilder av stort värde om ledaren är i besittning av intuition och fantasi.

Barnen måste så ofta det låter sig göra få röra sig fritt. Det torde vara av största vikt, att de någon gång på dagen under en lektion få känna sig någorlunda fria. Någon kanske tror, att barnen bli besvärliga att handskas med, men förhållandet är i stället det motsatta. När barnen trivas, och det göra de om de få röra sig i frihet, bli de snälla; det är olustkänslor, som uppkomma på grund av allt för mycken bundenhet, som skapar besvärliga barn. Men frihet bör naturligtvis råda inom en viss ram av ordning och reda, det skall vara »allvar i leken», men även detta är något som barn uppskatta. Alltså frihet, men icke självsvåld.

Jag börjar oftast lektionen med t. ex. lodäntring, vågslingring, hänga i knävecken, gunga i lejdare eller linor eller klättring upp på utsidan av lejdarna tvärsöver till den sista med arm-gång ned i den yttersta för att barnen på så sätt genast skola få utlösning för ett under kanske flera timmar på skolbänken otillfredsställt rörelsebehov. Sedan är det en lätt sak att sanla dem på led, där de ha sina för hela läsåret givna platser, och få dem att med liv och lust utföra sina fristående rörelser, som kanske icke alltid äro så värst roliga.

Om glädjens betydelse i gymnastiken har någon yttrat följande: »hur väl en rörelses form och verkan än må vara beräknad, så blir rörelsens inflytande på barnens utveckling minimal, om man icke hos dem får fram glädje, livaktighet och verksamhet, ja, den kan rentav verka skadlig genom att vänja barnen att även på ett mera framskridet stadium utföra dylika rörelser slappt och utan intresse.»

Det är emellertid inte endast ständig sysselsättning barn behöva, utan även sådana övningar, som lämpa sig för deras kynne, och hit höra förvisso alla slags färdighets- och redskapsrörelser. Där få de tillfälle att utföra något som innebär en prestation, och det är just vad de längta efter. Detta gäller flickor lika väl som pojkar, det gäller duktiga barn lika väl som mindre duktiga. Alla äro lika i detta avseende. Kanske är det något av vikingalynnet, som finns kvar hos våra svenska barn och här söker sig uttryck. Under senare år har förmärkts en tendens att mer och mer inskränka användandet av färdighets- och redskapsövningar i flickgymnastiken under förevändning att dylika rörelser ej skulle vara lämpliga för flickor. Man kan med skäl fråga sig, vad som sedan återstår av Lings pedagogiska gymnastik.

Ty är det inte just med hjälp av färdighets- och redskapsövningar, som vi ha möjlighet att hos barnen ingjuta självförtroende, viljekraft och mod samt tillfredsställa deras rörelsebehov och lust till prestationer. Det var säkerligen icke Lings mening, att detta skulle vara endast gossar förunnat. Nej, låt även flickorna vara med i den gymniska kämpaleken. Här ha vi ett medel att få våra flickor att förbli naturliga och sunda, i stället för som nu ofta är fallet, de knappast hinna bli vuxna förr än de äro damer, förtylligade och förvekligade genom ett onaturligt levnads-sätt och allehanda konstlade medel. Hjalmar Ling säger på ett ställe: »om man förhujder flickor grensprång och överslag m. m. av den enklaste art bland deras fria lekar, då må de ej utsättas för att skåda en bom eller trähäst.» och på ett annat ställe: »hos ett av forntidens mest hårdade folk fingo flickor och pojkar samma övningar i gymnastiken.» Var det inte efter sådana linjer, som svenska gymnastikens fader tänkte sig att vår ungdom skulle fostras och som Viktor Rydberg givit uttryck åt i »Dexippos», när han låter athenarna sjunga:

»Zeus giv släktet gosselynne, hoppfull håg och fantasi,  
då är tråldomsoket fallet, då är världen skön och fri.»

Till sist skall jag nu söka praktiskt visa resultatet av mina försök med en uppvisning av »Sofiaflickorna». Dessa flickor ha i tre år stått under min ledning. Under denna tid har jag efter bästa förmåga, med hjälp av de riktlinjer, Elin Falk så genialiskt utstakat, sökt utforma och tillämpa Lings gymnastik efter principen minsta möjliga spänning. Jag är fullt medveten om, att målet ännu endast kan skönjas, men jag är också övertygad om, att jag är inne på rätt väg.

Det har sagts att hela världen är fylld av barn med nerver på spänn i detta krigspsykosens, biltrafikens, filmens, ljusreklamens och radions tidevarv. Det gäller att hitta nya hjälpmedel för att bota deras nerver och ge dem en ersättning för gångna tiders rogivande enformighet. Att giva våra barn åter ett naturligt rörelsesätt är ett av medlen härtill. Jag har funnit att det är så. Jag har sett hur själens naturlighet och avspänning vuxit fram ur detta, och hur denna avspänning av kroppen givit dem den avspänning för själen, som måste finnas för att få kraft till tankarnas koncentration. Jag har sett hur lätt barnen ha för att uppfatta denna gymnastik, och hur lätt man kan få hela klasser icke endast att utföra enklare övningar korrekt, utan även få dem var och en efter sin förmåga och utan större svårighet att fullgöra nog så krävande uppgifter. De, som kommit till min skola för att studera mitt arbetssätt, ha också frapperats av just detta förhållande.

Mer och mer har avspänningens betydelse beaktats av moderna läroanstalter, så att densamma ansetts utgöra förutsättningen för en god fostran och för inhämtandet av kunskaper. Måhända kommer det icke att dröja länge, förr än det blir lika naturligt för våra pedagoger att använda avspänningen till hjälp för att få eleverna att lösa matematiska problem, som det redan nu är för en idrottsman för att nå toppresultat. Förvisso var det denna avspänningens koncentration, som gjorde Jessie Owens till tredubbel olympisk mästare i Berlin 1936.

Jag tror mig våga påstå, att Lings gymnastik utformad efter principen minsta möjliga spänning icke rubbar den grund, på vilken Per Henrik Ling byggde sin gymnastik, och som givit den rätten till hedersnamnet »ett rationellt gymnastiksystem.»

(I föredraget anförda citat av Mathisen äro hämtade ur en artikel med titeln »Våre daglige bevegelse» av W. Mathisen i »Fysisk fostran och vetenskapen», nr 2: 1937.)

Ling's gymnastics developed on the principle: "the least possible tension." — *Maja Carlquist*, Stockholm. (Lecture with demonstration).

In the preface to his "*General Principles of Gymnastics*", Per Henrik Ling says as follows: ". . . then, within a few generations, the newly-born gymnastics will die unless it be scientifically nourished by physicians and gymnasts, but I beg to God that coming doctors and educationalists will gradually extend and improve these experiments of mine."

During the last few decades alone, scientific investigations within the spheres of physiology, pedagogy and psychology, have led to results which will probably be of great importance for our gymnastics too. And if the results obtained by modern scientific research can be adapted to our now century-old gymnastic system, it will merely be evidence of its correctness.

When, in 1911, ELIN FALK became Inspectress of Gymnastics at the Elementary (Primary) Schools of Stockholm, then, of a certainty, Swedish gymnastics for children entered on a new stage. The stiffness characterizing the Swedish Gymnastics of those days was visible in the gymnastics for children, too. ELIN FALK endeavoured to obtain movement-forms which would be more natural for children, and, on the whole, to replace the artificial movements by such as were more in agreement with nature. She pointed out, inter alia, that sufficient attention had not hitherto been paid to the need of proper relaxation of the muscles, and emphasized the importance of doing away with unnecessary muscular work which tends to blunt the muscular sense, i.e., the power of judging the amount of force necessary for carrying out a bodily movement. In addition, unnecessary tension in gymnastics easily gives rise to an habitual stiff and constrained carriage outside the gymnastic hall too. ELIN FALK also tried to introduce a natural, upright bearing, which was to be assumed at "Attention" position, among others. She wished to obtain a more natural isolation of unengaged muscles by means of low commencing positions, such as, for instance, "Front bow-lying on the floor"; "cross-sitting"; "crook-sitting" and "long-sitting". She introduced greater variety into the gymnastic-programmes, and arranged the exercises in such a way that the children could be kept constantly going; she did away with "formation" movements; the "hips fast" (wing) and other artificial arm-positions. It was on the basis of these principles the ELIN FALK created her so-called "carriage" gymnastics. In this system there frequently occurred a subdivision of the exercises themselves, so as to be able to control their form. For example: "Trunk-bending" was graded into three movements: that of the head; of the upper part of the trunk; of the lower part of the trunk. Trunk-twisting was given its three graders in accordance with the same principle. The standing commencing-position was adjusted by means of 3—4 different factors in order, thereby, to control the carriage.

It was in accordance with these directive principles that ELIN FALK drew up her "Daily programmes" for Stockholm's Elementary (Primary) schools, a work which, at first, met with much criticism but which, gradually, gained general approval. But the one who was not satisfied with the programmes was ELIN FALK herself. She soon discovered that the naturalness and the diminished tension she had endeavoured to obtain had not been gained. The unbiassed criticism to which she, consequently, submitted her work gives us an idea of her freedom from prejudice and her clear intellect. She understood that it was not sufficient to make the movement-types more natural, and to bring about relaxed tension in the individual movements. She considered that the innate rhythm of the body ought to determine the character of the way in which a movement was to be executed. Hereby she

obtained a way of movement which she defined as follows, "A natural, easy, rhythmical way of movement, with good carriage, carried out with the least possible tension and with "billowing" through the whole body." Such a way of carrying out a movement would save strength and would be to the purpose, at the same time that it would be suitable for the practical daily life and could be made the basis of all physical training and culture. In addition to all this, and in consideration of the intimate connection between soul and body, such a way of carrying out movements would also give the soul that relief from tension and that sense of freedom which, in these restless days, we should attend to more than ever.

I have called my lecture "Ling's Gymnastics, developed in accordance with the principle: The least possible tension."

The movements embodied in Swedish gymnastics have been obtained, partly by making a choice among the types of movements which are natural to man and also by combining the more artificial exercises which are based on the results, gained by science and experience, respecting the civilized man's need of bodily exercise. Of the more natural, or functional movements, there have been included in gymnastics mainly such types as are of most value for the development of the human body. The chief aim of the artificial movements is to promote strength and suppleness, and to create and maintain a good carriage.

Keeping in mind these circumstances; with the due observance of the characteristics of Ling's gymnastics — such as, its form, its movement-types and its laws of increasing difficulty — and assisted by ELIN FALK's fragmentary programmes, I have endeavoured, during the past ten years, or so, to create a form of gymnastics based on the principle of the least possible tension, and with "billowing" through the whole body of a rhythmical way of movement.

What, then, is meant by a rhythmical way of movement? It is the natural way in which our body moves, the way in which we attain the result wished for in each individual instance, with the least possible development of strength. And what are we to understand by a correctly executed movement? I answer with MATHISEN: "Briefly, it may be said: a correct movement must be carried out with calmness — bodily control — and with the employment of the least possible exertion. If it has these characteristics, it fulfils the requirements for a beautiful movement."

Is it really necessary, then, that such a way of moving must be learned? Do we not move naturally and rhythmically in daily life, so that we have merely to apply these movements in gymnastics? No, things are not quite so simple as that. By the unnatural conditions in which they live, civilized peoples of our days have lost the rhythm of movement so that, instead of moving rhythmically, freely and beautifully, they, for the most part, have a non-harmonious, stiff and unattractive carriage. To understand that what I have just said is in agreement with the actual state of things, one has merely to look at "nature"-people on the screen. We remember, for instance, "Moane, the son of the sun". What beauty was there not in the lines of his muscles as he walked! That was rhythm! Don't we remember the little Hindu-child in "Elephant Boy"? With what sovereign ease did he not swing himself up on to the back of the tall elephant! That, too, was rhythm! What, then, is rhythm? Rhythm is that priceless treasure which, in the morning of time, was given to man and animals in order that their way of moving should be energy-saving and in accordance with its end. If these examples serve to illustrate rhythmic movement, it should be clear to us that we no longer possess rhythm in that sense of the word. That which "nature"-people have retained by their natural way of living, that, we, so-called civilized men and women, have lost by the artificial way in which we live.

Perhaps it may seem that it is only we grown-ups who have need to learn this rhythm of movement all over again, and that children, in their early school-days, at least, still move easily and naturally. But we have merely to look at boys and girls of about eight or nine years old, to understand that this is not the case. We see it especially when they walk or run, movements which, in most cases, they execute unnaturally, stiffly and constrainedly, for, even at this early age, an artificial way of living has already set its stamp on the way in which they move.

To be sure, a sense of rhythm lies latent in everybody, but it is by no means an easy task to awaken it to life. Most assuredly, it cannot be done by such simple means as admonitions to allow the muscles to lie slack, or by exercises which, because they seem to be easy and natural, appear to promote rhythm; it cannot be done even by replacing a static way of movement by dynamic. No! Rhythm must become part of ourselves if it is to be permanent, and every exercise, nay, every single movement in gymnastics must carefully follow the law of rhythm which, in this matter, runs: the work performed during a movement must be distributed throughout the entire body, with a nicely adjusted development of energy.

In drawing-up a gymnastic programme we must, I consider, pay respect to two values: the gymnastical and the rhythmical. And among the rhythmic values, then, I include that rhythm which is special to each individual movement.

But how are we to execute Ling's gymnastics so that it shall be in agreement with this rhythmical way of movement? *First of all, by keeping no part of the body unnecessarily restrained. Secondly, by allowing the active muscular work to serve only the effective movement.* To be able to do this, we must, *a priori*, learn to understand the body as an organic unit, within which not the least movement can be performed without its acting on the entire organism. As ELIN FALK so significantly said: "We must stop thinking that the body is a kind of jointed doll, composed of a number of different parts". She says, too: "if we *allow the work of a movement to be distributed*, we thereby attain the greatest economy of strength", In this way, the isolation maintained by muscular power disappears and is replaced by a natural one.

This *isolation* can be brought about either: 1) by keeping no part of the body unnecessarily restrained: 2) by relaxing the tension, or 3) by the choice of a commencing position which is suitable to this end. It is when no part of the body is kept unnecessarily under restraint that a movement can "billow through" the body and that the work combined with it can be distributed. For instance; In "standing, slight trunk-bending from side to side", the movement, it is true, is assigned to the upper part of the back, but by keeping no part of the body unnecessarily under restraint, the movement billows onwards through the legs, even if but slightly. In "standing, slight trunk-bending backwards", the same thing is the case. An example of isolation by relaxation of tension is "Single arm-swinging, big circle", where the muscular work lies in the stretching factor and the opposite arm is absolutely free from tension. Such isolation highly promotes innervation, at the same time that it awakens the feeling that muscular work and relaxation of tension may exist simultaneously. As an example of a commencing-position suitable for isolation and which, in a natural way, allows of the movement billowing through the body is "half-long, half-cross sitting". This distribution of the work of the movement can be brought about, not only by the above-mentioned passive isolation but also by a direct active method, by the employment of certain "external" auxiliaries, for instance, by a slight "giving" (sagging) of the knees which, in its turn, can be supplemented by a swinging of the arms or legs. The ordinary types of movements are employed, but they will be performed in a different way. One may say that it is the rhythm that determines how they are to be carried out. For instance: from "backwards,

toe-support standing" position to assume "lunge toe-support standing" is done in this way: first the leg is swung low forwards and then, immediately afterwards, backwards; when the leg passes the other knee, the latter reacts by means of a slight giving (sagging). By this means, there takes place a natural distribution of the work of the movement. If one allow the alternate swinging of the arms to take part in the movement to "half-stretch, lunge, toe-support standing, final position", one receives a still stronger feeling of the distribution of the work. This is an example of how an artificial (constructed) movement can be executed fully rhythmically. The distribution of the work of the movement can also be taught in such a way that it is carried out more unconsciously, a very suitable method for young children. In this way, too, there can be awakened a sense of this distribution. For example, the "rising from crook-lying position" to "knee-standing" or to "standing", without putting the hands on the floor. To make this movement possible, the whole of the body must take part in the work (the energy of the movement must be distributed). It is important to allow the children to carry out such exercises which, at the same time that they are easy of execution, instinctively awaken in the pupils a sense of the distribution of the work demanded by the movement. In addition, there can be employed "releasing" exercises which, at the same time that they relieve existing unnecessary tensions, also awaken a feeling of liberation by the conscious relaxation of the muscles. Take, for instance, "screw-twistings" which little children may suitably perform in "ride-sitting" position on a bench, with the hands resting freely on the knees, or, for older children, in "half-long-half-cross-sitting" with the arms above the head with reversed, intertwined fingers. Among the "releasing" exercises may also be reckoned "arm and leg swinging". Low swingings are, for the most part, passive, while the high ones in their last phase, are transformed into active work and are of very great importance (see below!). This swinging exercise constitutes an important auxiliary for attaining and preserving rhythm in movements. By its employment, energy is saved and rhythm is released. One may assert, without exaggeration, that it is indispensable for a rhythmical carrying-out of an exercise. Just as natural as simultaneous arm-swinging is for rhythm in walking, equally natural is its contributory effect to endurance and beauty in rhythmic gymnastics.

How can the exercises in Ling's gymnastics which promote endurance and suppleness be carried out rhythmically?

If the active muscular work be allowed to serve the effective movement alone, then the movement will be executed with the least possible expenditure of force and as, by this means, no part of the body will be kept unnecessarily restrained, an active movement, too, can billow through the body. A contributory factor is the constant interchange between activity and passivity which is distinctive of a rhythmic form of movement. "If one is able to employ the least possible force, then one is capable of using the greatest possible energy, too. The strengthening of the musculature by exercise is, consequently, a factor of decisive importance, as a movement can be carried out only by the activity of the muscles, and only if every muscle is under perfect control is one able to employ just those which are the correct and necessary ones for executing a certain movement" (MATHISEN). If one has learned to employ the least possible strength and has trained each individual muscle by means of the store of exercises in the Ling system of gymnastics, then, too, one should be able to attain the greatest possible effectivity.

A thing of extreme importance is to carry through to the uttermost the active phase in the free-standing exercises.

For instance: "Half-clench-bend, stoop, broad-stride-standing, trunk-twisting from side to side" (the lifted arm is held slightly bent in front of the shoulder with clenched fist; the other arm hangs down; the opposite knee is somewhat bent).

The exercise is carried out thus; the arms and knees interchange, and the twisting is carried through to its utmost limit. By the "giving" or "sagging" of the knee, its hindering tension disappears, and in this way the muscular energy serves nothing except the effective movement intended, which is, to carry through the twisting to its limit. This exercise is extremely effective and easy of execution, even for little children.

Chief among the exercises which tend to make the body supple are *the stretchings*. How should such stretchings be executed in rhythmic gymnastics? Of course, stretchings are sometimes active and sometimes passive. Passive stretchings are carried out by the help of the weight of the body. The active arise when the movements are carried out to their extreme limits. When the stretching moment has reached its height, and when activity is greatest, the stretching takes place and is immediately succeeded by relaxation, and so on, alternately, in continued sequence. It is, possibly, this natural alternation between development of energy and rest which makes this exercise never a tiring one, either for untrained gymnastic pupils or for far-advanced, elite gymnasts. "The flow of blood through the muscles, with the consequent supply of oxygen and the carrying away of substances which occasion fatigue, does not take place during the contraction-period but only during that of relaxation. If the relaxation-period be short, the muscles soon become tired. During the exercises, therefore, short and intense muscular work is best, as the circulation of the blood and the supply of nutrition are best promoted in that way." (MATHISEN).

The active muscle stretchings should be executed relatively slowly, to prevent the antagonistic muscles from reacting with increased contraction and thus diminish the effectivity of the stretching.

Muscle-stretchings executed in this way are effective and without risk of becoming excessive. Muscles and joints grow more supple without losing elasticity, at the same time that the muscular tonus is improved. The stretching of the knee-joint or of the posterior muscles of the thigh, consequently, should always be carried out with the joints alternately in bend- and stretch position, and, at first, should preferably be performed from downwards upwards (just as in "span-bending" exercises). For instance: "slack, deep forward bend, high-sit standing; knee-stretching" (with the finger-tips kept on the floor), or: "slack, stoop, full knee-bending sitting"; twice rising-sinking, alternately with slow knee-stretching (stretching exercise). Stretching of the hip-joint; for instance: long lunge-step, back leg bent, heel lifted, with advancing (also with rising-sinking, with, or without, arm-swinging). Stretching of the trunk laterally; for example: "broad astride-standing trunk-bending from side to side (passive stretching by body-weight, 1—2) succeeded by single arm-swinging above the head, and with well carried-through, intense trunk-bending by the arm being stretched (well drawn out) to the uttermost, simultaneously with lifting of opposite heel, 3; immediate return to commencing position, while the arm swings freely back again. The movement is continued immediately in the opposite direction. It is by the help of the high arm-swingings that the arms come naturally into such a position that they can directly promote strength and suppleness.

The rhythmic-movement principle can be applied to *walking* in the following way, for instance. Walking, to be easy and unrestrained, should be executed at an even pace. To carry out the movement very rapidly contributes to increase already existing, unnecessary tension, and rhythmic walking thereby becomes impossible. releasing movements are employed, such as steps with a "giving" (sagging) of both knees simultaneously with trunk-twisting and free arm-swinging from side to side. By this means, the back becomes supple and that slight twisting + trunk-bending is promoted which is necessary to make the walking rhythmic or, in other words, enduring and beautiful (cfr. the way in which "nature" people walk!). If the walk



is to be harmonic, the feet, too, must be made supple — for they have turned stiff and weak (flat-foot) by the use of boots and shoes. Suitable exercises for these members are, for instance, to run, with short steps and “slack” feet which, so to say, roll against the ground, and then alternate with elastic, soft springy steps resembling a slight jumping up and down. In the down movement, the sole must first touch the ground, followed immediately by the quick touch of the heel. These exercises may suitably be put in at the beginning of every lesson, alternating with running about freely and cutting capers in any way at all, as long as it is done silently (relaxation of tension).

*Running*, too, should be done at an even pace. A way of movement which, in all other respects, is unconstrained, will always be accompanied by a suitable “runner’s style”.

The *standing commencing position* is assumed with an easy, erect carriage, feet closed, and with the arms hanging loosely along the sides.

The sitting *rest-position* must accord with its name, and be a comfortable one. It should be assumed in such a way that it does not give rise to unnecessary tension as, in my opinion, it does in “cross-sitting in erect position”. The position should, instead, make relaxation from tension possible, without the attitude being one of “collapse”. That well-known statue “Hermes resting” is a synonym for the conception “resting with retention of good carriage”.

“Lying rest-position” aims at complete relaxation from tension. A suitable rest-position is, for instance, “Half-crook, foot-support lying” with the arms carried somewhat upwards, perfectly free from tension and resting against the floor (the last moment is individual, and depends on the varying tension-conditions).

Not until the rhythmic way of movement is applied to exercises *with apparatus and to suppleness-exercises* does the value of this rhythm become apparent. It is discovered, viz., that the rhythm not only makes possible a considerable augmentation of the quality of the performance, but it also increases endurance, and facilitates execution by the economising of energy which lies in the method of movement.

*Span-bendings* should be carried out from the lower members upwards. This makes them easy of performance, and we can also obtain that constant interchange of activity and passivity which is distinctive of the rhythmic way of moving.

*Heave-movements* with the help of the beam, such as various kinds of “travelling along the beam” with swinging of the body, are suitable exercises to employ here. They can be performed without any very great difficulty if the body-swinging be suitably carried out, i.e., without unnecessary tension. Executed in such a way, these movements are suitable heave-movements for girls especially, as is shown by their never growing tired of doing them.

But I imagine that *balancing exercises* are those to which rhythmical movement is specially adapted, for balancing is the least — possible tension. For instance: “High-sideways-sitting, swinging over the legs on unturned beam”. This exercise cannot be performed unless the whole body follows rhythmically. If the least energy above what is exactly necessary be developed, the body becomes “locked”, and the movement cannot be performed. Other suitable balance exercises are “throwing a little or a big ball” carried out on a bench or a beam.

In all kinds of *jumping*, special weight should be attached to the start, run, take-off and alighting. The start is of such importance for the entire jump that it should be taken as a special exercise. The children should learn the importance of acceleration, and that of the co-operation of the arms in the start. For example, in “stride-vaulting” (leap-frog) over a “bock”, it is of the greatest importance, during the last part of the start, to swing the arms backwards, so that they may be flung

forwards vigorously in the take-off. This increases the speed, facilitates the jump, and helps it to resemble a flight across the back.

Somersaults of one kind or another should be practised every lesson, and as soon as possible with straight legs, as this strengthens the back and makes it supple. It increases the children's sense of security, and does away with the tension which is a result of timidity. In this way the relaxation from tension is obtained which is a condition for the correct execution of this movement, too.

Now, how does this way of movement act on *the way of working* in gymnastics? As the children are to move in a natural way, in agreement with the rhythmical way of movement, then the entire lesson must, of course, become more natural. The attitude of the teacher towards the children must be different to what it has usually been. Instead of acting like a commander who, in an authoritative tone, shouts out directions and starting words, the leader must endeavour to give the children the necessary advice and instructions in an ordinary tone of voice. In this way, the connection between teacher and pupils will become more natural, and the foundation will be laid for the relaxation of tension which we desire to gain. If I wish to receive a natural answer, my question must be put in a natural way. Consequently, the word of command "Attention!" which must unconditionally give rise to tension must be exchanged for the call "Ready!", a word which is in better correspondence with what I wish to obtain. "Directive" and "starting" words in the ordinary sense of the term do not occur. The teacher says what has to be done, and this is carried out at once, or after the addition of the word "now!" if greater precision be desired. One thing of great importance is that the teacher's way of modulating a movement by counting, or otherwise, should give perfect expression and colour to the way in which the exercise is to be done (movement-rhythm). The teacher's voice and expression must be in agreement with the way in which the movement is to be carried out. One must choose words which briefly and concisely express the characteristic features of the execution of the movement, and in this way facilitate it. It is also requisite to find a suitable "time" to which the rhythm of the movement can be adapted. The "attention" position itself must be a naturally free one, with the feet closed; the carriage must be free and erect, i.e., the children must feel that the weight of the body rests for the most part on the back part of the foot.

The *form* will follow naturally in the footsteps of unconstrained movement, if, together with this freedom, suppleness and strength are developed too. All exercises should be carried out as naturally and as unconstrainedly as possible and can succeed each other without any interval of "standing easy", if the movements are chosen with proper variation. In this way there will be no vacant intervals, and the children will be kept engaged continuously, a feature of the greatest importance if their demand for activity is to be satisfied.

*Formation movements* occur only to the extent that they have any practical purpose to fulfil. Instead of them, there are employed only such directions as "begin with the leg to the window!" or "the leg nearest the beam!". My experience goes to show that "formation" movements employed to instil discipline merely awaken a feeling of repugnance. Thinking is necessary if "right turn" and "left turn" are to be carried out correctly, and we must begin our exercises with the knowledge, that the children, very often, come to gymnastics with tired-out brains. Formation-movements, too, only give a superficial, mechanical discipline which has little to do with real self-discipline, which, in gymnastics, can be awakened by quite other means. I venture to assert that formation-movements merely waste valuable time.

A gymnastic lesson should be utilized so as to promote the children's development. The first condition for its doing this is that it should act like recreation. If the children come tired to the lesson, they should leave it less fatigued. I have already pointed out the importance of the children's being kept in constant activity. It is of equal importance, however, to allow them to carry out such exercises as appeal to their age and temperament. Of course, there must also occur such movements as are less entertaining, but then it is the teacher who has to endeavour to conjure them in among others which are more attractive to the children, in such a way that the pupils do not observe them. In this way, one can smuggle in even the dull movements, i.e., those which the children have some difficulty in understanding. Artificial kinds of games should occur very sparsely. Just as erroneous as it would be, from a rhythmic point of view, to divide the body into three parts in order to execute a trunk-bending, just as wrong, I think, it would be, from a pedagogic point of view, to employ pantomimic movements. Our Swedish children have no need to "sew like a tailor" in order to execute a trunk-twisting; to be "a clock that says tick-tack" to do a side-bending, or to "nod like a Chinese mandarin", to carry out a bending of the head. I do not think it is in accordance with the pedagogy of to-day, for the teacher to impress his or her stamp on the children's imagination. Imagination is an altogether too valuable, too individual a gift to be abused in such an unnatural way. On the other hand, the employment of spontaneous verbal picturing is of great value, if the instructor possesses intuition and imagination.

The children must be allowed to move freely as often as this can be done. I consider it of the greatest importance for them to be able to feel themselves somewhat at liberty occasionally during the day, even during the course of a lesson. Some may think that the children will become troublesome, but the case is quite the opposite. When children feel at ease — and they do so if they are allowed to move about freely — they become good; it is the feeling of repugnance, arising from too great restraint which creates troublesome children. But freedom, of course, should be kept within certain limits of order and plan; there must be earnestness in the play, and this is a thing that children, too, appreciate. There shall be freedom but not licence.

I myself usually begin a lesson by, e.g. rope-climbing, "wave-travelling" along a slanting rope while hanging by the crook of the knee; swinging in a rope-ladder or ropes, or climbing along the outside of the rope-ladders right across to the last one and then, by means of "arm-travelling" descend this one to the ground. I do this that the children may at once find an outlet for the need of movement which they have been unable to satisfy during several hours' sitting in their school-seats. Afterwards it is an easy task to get them into ranks, where each one has its fixed place for the whole of the school-term, and then to get them to carry out their free-standing movements with liveliness and pleasure although, perhaps, they are not always very amusing ones.

Someone has said of the importance of joy in gymnastics: "However well one may have calculated the form and effect of a movement, its influence on the children's development will be minimal, unless one can thereby inspire them with joy, liveliness and activity. Nay, the movement will actually become injurious by its thereby accustoming the children, even at a more advanced stage, to execute such movements languidly and without interest."

However, it is not only constant occupation that children need, but also such exercises as are suitable for their temperament. To this class, certainly, belong all kinds of movements which demand skill and the use of apparatus. Here it is they have the opportunity of doing something which is a prestation, a thing for

which every child longs. This holds good for girls just as well for boys, for clever children and also for those who are not so skilful. In this respect, all children are alike. May be, it is a breath of the old Viking spirit, still possessed by Swedish children, which finds expression in this manner. During the last few years a tendency has been noticed to more and more restrict the employment for girls of exercises demanding skill and the use of apparatus in gymnastics, under the pretence that such movements are not suitable for them. One has every reason to ask: What, then, will remain of Ling's pedagogic gymnastics? For is it not just by help of movements demanding skill and apparatus that we have the possibility of inspiring children with confidence, will-power and courage, and to satisfy their need of movement and their love of prestation. It was certainly not Ling's intention that such exercises were to be employed for boys alone. No, let girls, too, take part in these gymnastic athletic games. We have in them a means of getting our girls to remain natural and healthy, instead of — as is now too often the case — their hardly having grown up before turning into ladies who have been made superficial weaklings by an unnatural way of living and the use of all kinds of artificialities. **HJALMAR LING** says in one place "if we forbid girls to have stride-jumping and somersaults over apparatus, etc. of the simplest kind among their free games, neither should they be exposed to looking at a beam or a wooden horse". And, in another place: "in one of the most hardy peoples of antiquity, girls and boys were given the same gymnastic exercises". Was it not on these lines that the father of Swedish gymnastics thought that our youth should be trained — a thought to which **Viktor Rydberg** has given expression in his "Dexippos", when he lets the Athenians sing:

"Jove! renew the youth within us, give our hearts hope, fantasy!

Thralldom's yoke shall fall asunder, and the world grow fair and free!"

Finally, I shall now, in practice, show the results of my endeavours by letting you see what the "Sophia girls" can do. These girls have been under my guidance for three years. During that time I have tried, to the best of my power, and following the lines so genially drawn by **ELIN FALK**, to form and apply Ling's gymnastics in accordance with the principle — the least possible tension. I am quite conscious that, as yet, the goal has only just become visible, but I am convinced, too, that I am following the right path.

It has been said that the whole world is filled with children in a state of nervous tension caused by this age of war psychosis, motor-traffic, cinemas, advertisement-lights and broadcasting. One must find new means of curing their nerves and of giving them something to take the place of the peace-giving uniformity of former days. One means of doing so is by giving back to our children a natural way of movement. I have found that it is. I have seen how the souls, natural and free from tension, have been born from this gymnastics, and how this relaxation of bodily tension has conferred on the soul that relaxation which must exist if power is to be gained for concentration of thought. I have seen how easily children understand this gymnastics, and how easy it is to get whole classes, not only to carry out simple exercises correctly but also — each and everyone in accordance with its ability, and without any very great difficulty — to perform movements which make no little demands on their skill. Those who have visited my school to study this way of working have been struck just by this circumstance.

The importance of relaxation from tension has gained growing attention in teaching-institutions of our days where it is now considered as forming a necessary condition for good training and for the acquirement of knowledge. Perhaps no long time will elapse ere it will be just as natural for our pedagogues to employ

such relaxation as an auxiliary when their pupils are solving mathematical problems, as it now is for an athlete in his endeavours to make a record. I am certain it was this concentrated relaxation from tension which made Jessie Owens a three-fold Olympic champion in Berlin, 1936.

I think I may venture to assert that Ling's gymnastics, developed in agreement with the principle of "the least possible tension" will *not* disturb the foundation on which PER HENRIK LING based his gymnastics and which entitled it to the honourable title of "a rational system of gymnastics".

(The quotations from MATHISEN given in the lecture are from an article entitled "Våre daglige bevelgelser" — Our daily movements — by W. Mathisen in "Fysisk fostran och vetenskapen", No 2, 1937).

L. G. F. .

*Zusammenfassung:*

**Lings Gymnastik nach dem Grundsatz der geringsten Spannung.** —  
*Maja Carlquist*, Stockholm. (Vortrag mit Demonstration).

Per Henrik Ling hat in der Vorrede seiner „Allgemeinen Grundlagen der Gymnastik“ Folgendes geäußert: „So wird die neuerstandene Gymnastik innerhalb weniger Menschenalter absterben, wenn sie nicht von Ärzten und Turnern wissenschaftlich genährt wird, doch bitte ich Gott, dass Ärzte und Erzieher in Zukunft diese meine Versuche jeweils erweitern und verbessern möchten.“

Als Elin Falk im Jahre 1911 die Inspektion des Turnunterrichts an Stockholms Volksschulen übernahm, trat damit der schwedische Jugendsport unbedingt in eine neue Epoche. Die Straffheit, welche die damalige schwedische Gymnastik kennzeichnete, machte sich auch auf dem Gebiet des Jugendturnens geltend. Elin Falk suchte natürlichere Bewegungsformen für die Kinder zu gewinnen und überhaupt die gekünstelte Bewegungsweise durch eine natürlichere zu ersetzen. Sie wies unter anderem darauf hin, dass das Bedürfnis nach gebührender Entspannung nicht genug beachtet würde und betonte, wie wichtig es sei, unnötige Muskelarbeit zu vermeiden; weil eine solche das Muskelgefühl ermüde und abstumpfe, d. h. die Fähigkeit zu beurteilen, welche Kraft eine bestimmte Bewegung erfordert. Durch unnötige Spannung beim Turnen bekommt man leicht die Gewohnheit, sich auch ausserhalb der Turnhalle steif und verkrampft zu bewegen. Sie fand bald, dass die Natürlichkeit und verminderte Spannung, die sie erstrebte, nicht erreicht wurde. Indessen kam sie nach und nach zu einer Bewegungsart, die sie folgendermassen kennzeichnet: „Eine natürliche, freie, mit geringster Spannung ausgeführte, den ganzen Körper durchwellende, sogenannte **rhythmische Bewegungsart in guter Haltung**.“

Die Bewegungsübungen der schwedischen Gymnastik sind nach zwei Gesichtspunkten zusammengestellt: teils durch Auswahl unter den für den Menschen natürlichen Bewegungsarten, teils durch Zusammensetzung von mehr artifiziellen Übungen, die sich auf wissenschaftliche und erfahrungsmässige Beobachtungen in Beziehung auf das Bewegungsbedürfnis des Kulturmenschen gründen.

Mit Hinsicht auf diese Gesichtspunkte, sowohl unter Beobachtung der Besonderheiten von Lings Gymnastik, ihrer Form, ihrer Bewegungstypen und Steigerungsgesetze, wie auch mit Hilfe von Elin Falks fragmentarischen Tagesübungen habe ich während eines Jahrzehnts eine Gymnastik zu gestalten gesucht, die sich auf den

Grundsatz der geringsten Spannung oder einer rhythmischen Bewegungswese gründet.

Was bedeutet nun eine rhythmische Bewegungswese? Es ist die unserem Körper naturgemässe Art, sich zu bewegen, wobei wir mit einem Minimum an Kraftentfaltung ein jeweils besonderes Ergebnis erreichen.

Das Gefühl für Rhythmus liegt zweifellos latent in jedem Menschen, doch ist es keinesfalls leicht, es zum Leben zu erwecken. Soviel dürfte jedenfalls gewiss sein, dass es sich nicht mit so einfachen Mitteln erreichen lässt, wie mit der Ermahnung zur Entspannung oder durch Übungen, die allein, weil sie leicht und natürlich aussehend, den Rhythmus befördern könnten, — ja, nicht einmal durch ein Vertauschen der statischen Bewegungsart gegen eine dynamische. Nein, der Rhythmus hat sich einzuleben, wenn er bestehen soll, und jede Übung, ja, jede Bewegung der Gymnastik muss genau dem Gesetz des Rhythmus folgen, das in diesem Falle lautet: Verteilung der Bewegungsarbeit auf den ganzen Körper unter mässiger Kraftentfaltung.

Bei der Ausarbeitung einer gymnastischen Tagesübung haben wir meiner Meinung nach immer zwei Werte zu beachten: den gymnastischen und den rhythmischen. Als einen **rhythmischen Wert** betrachte ich auch den für jede Übung besonderen Rhythmus.

Wie sollen wir nun Lings Gymnastik nach dieser *rhythmischen Bewegungswese* ausgestalten? Erstens dadurch, dass kein Körperteil unnötigerweise gebunden gehalten wird, und zweitens, indem die aktive Muskelarbeit nur auf die effektive Bewegung verwandt wird. Um das zu erreichen, müssen wir a priori lernen, den Körper als organische Einheit aufzufassen, wo nicht die geringste Bewegung ausgeführt werden kann, ohne auf das Ganze zu wirken. Wir müssen, wie Elin Falk es so bezeichnend ausdrückt, damit aufhören, uns den Körper als eine Art Gliederpuppe zu denken, die aus vielen verschiedenen Teilen zusammengesetzt ist. Sie sagt auch: wenn wir *die Arbeit der Bewegungen verteilen*, erreichen wir die grösste Kraftersparnis. Hiermit fällt die durch Muskelkraft fixierte Isolierung fort und wird ersetzt durch eine natürliche.

Diese *Isolierung* erreichen wir entweder dadurch, dass kein Körperteil zwecklos gebunden wird, oder durch Entspannung oder durch eine hierfür geeignete Ausgangsstellung. Gerade dann, wenn kein Körperteil unnütz gespannt gehalten wird, kann die Bewegung den Körper durchwellen und die damit zusammenhängende Verteilung der Bewegungsarbeit erfolgen. Ausser durch diese hier angegebene passive Isolierung kann die Verteilung der Bewegungsarbeit auf aktivem Wege erreicht werden, nämlich unter Verwendung gewisser „äusserer“ Hilfsmittel, wie zum Beispiel durch ein geringes Nachgeben der Knie, das seinerseits mit einem Arm- oder Beinpendeln ergänzt werden kann. Die gewöhnlichen Bewegungstypen werden verwandt, doch werden sie auf andere Weise ausgeführt. Man kann sagen, dass der Rhythmus bestimmt, wie es geschehen soll. Ausserdem kann man Entspannungsübungen verwenden, die das Gefühl für Befreiung durch bewusste Entspannung der Muskeln wecken, während sie gleichzeitig unnötig vorhandene Spannungen beseitigen.

Dadurch, dass die aktive Muskelarbeit nur der effektiven Bewegung zugute kommen soll, wird die Bewegung mit einem Minimum an Kraft ausgeführt, und weil auf diese Weise kein Körperteil gebunden gehalten wird, kann auch eine aktive Bewegung den Körper durchwellen. Hierzu trägt der ständige Wechsel zwischen Aktivität und Passivität bei, der für eine rhythmische Bewegungswese bezeichnend ist. Hat man gelernt, ein Minimum an Kraft zu verwenden, und hat man jede besondere Muskelgruppe mit Hilfe der Bewegungsübungen der Lingschen Gymnastik gestärkt, so muss man auch die grösstmögliche Wirkung erreichen können.

Zu den Geschmeidigkeitsübungen gehören in erster Linie die *Dehnungsübungen*. Wie sollen sie in einer rhythmischen Gymnastik ausgeführt werden? Sie sind

ja z.T. aktiv und z.T. passiv. Passive Dehnungsübungen werden mit Hilfe des Körpergewichts ausgeführt, die aktiven dagegen werden zustande gebracht, wenn die Bewegungen bis zu ihrer äussersten Grenze durchgeführt werden. Wenn das Streckmoment den Gipfelpunkt erreicht hat und die Aktivität am grössten ist, erfolgt die Dehnung, um in ständigem Wechsel unmittelbar von Entspannung abgelöst zu werden. Aus diesem natürlichen Wechsel zwischen Kraftenfaltung und Ruhe dürfte es sich erklären, dass diese Gymnastik nie ermüdet, weder ungeübte Bewegungssportler noch fortgeschrittene Musterturner. Auf diese Weise ausgeführte Dehnungen werden effektiv ohne Gefahr der Überdehnung.

Erst bei Verwendung einer rhythmischen Bewegungsweise bei *Geräte- und Geschicklichkeitsübungen* tritt ihr Wert klar in Erscheinung. Es zeigt sich nämlich, dass sie nicht nur eine bedeutende qualitative Leistungssteigerung ermöglicht, sondern auch die Ausdauer erhöht und die Ausführung erleichtert auf Grund der Beschränkung, die in der Bewegungsart liegt.

Wie wirkt nun diese Bewegungsart auf die Arbeitsweise in der Gymnastik ein? Wenn die Kinder sich in Übereinstimmung mit einer rhythmischen Bewegungsart natürlich bewegen sollen, muss die ganze Stunde dementsprechend natürlich sein. Auch die Stellung des Leiters zu den Kindern wird damit eine andere. Statt als Befehlender aufzutreten, der im Kommandoton seine verschiedenen Anweisungen hinausschreit, muss sich der Leiter bemühen, den Kindern im gewöhnlichen Gesprächston die erforderlichen Angaben und Erklärungen zu geben. Hierdurch wird das Verhältnis zwischen Leiter und Kindern natürlicher, wodurch der Grund gelegt wird zu der Entspannung, die wir erstreben. Stimme und Ausdrucksweise des Leiters muss in Übereinstimmung mit der Bewegungsart selbst stehen.

*Ordnungsbewegungen* kommen nur in der Masse vor, als sie eine praktische Aufgabe zu erfüllen haben. Meiner Erfahrung nach bringen Ordnungsbewegungen, soweit sie zum Zweck der Disziplin verwendet werden, nur Unlustgefühle hervor. Es erfordert Denkarbeit, richtig rechts- und links zu machen, und wir müssen davon ausgehen, dass die Kinder mit ermüdetem Gehirn zur Gymnastikstunde kommen. Ordnungsbewegungen geben ausserdem nur eine äusserliche, mechanische Disziplin, die wenig gemein hat mit Selbstdisziplin. Die erreichen wir in der Gymnastik mit ganz anderen Mitteln. Ich möchte behaupten, dass Ordnungsübungen nur eine Vergeudung kostbarer Zeit bedeuten.

Die Kinder müssen, so oft es geht, sich frei bewegen dürfen. Es dürfte von grösstem Gewicht sein, dass sie sich tagsüber auch einmal während der Schulstunde nahezu frei fühlen können. Vielleicht glaubt mancher, es sei in diesem Falle schwer, mit den Kindern fertig zu werden. Ganz im Gegenteil: wenn die Kinder sich wohl fühlen, — und das tun sie, wenn sie sich frei bewegen dürfen, — sind sie leicht zu nehmen; schwierig werden sie durch Unlustgefühle, die auf Grund allzu grosser Gebundenheit entstehen. Doch selbstverständlich herrscht diese Freiheit innerhalb eines gewissen Rahmens von Ordnung und Zucht, es soll Ernst mit im Spiele sein. Aber gerade das ist etwas, was die Kinder schätzen. Also Freiheit, — doch keine Zügellosigkeit. In den letzten Jahren hat sich eine Tendenz geltend gemacht, die Anwendung von Geschicklichkeits- und Geräteübungen beim Mädchenturnen immer mehr einzuschränken, unter dem Vorwand, dass dergleichen Übungen nicht für Mädchen geeignet seien. Da kann man sich mit gutem Grunde fragen, was dann noch von Lings pädagogischer Gymnastik übrigbleibt. Denn können wir nicht gerade mit Hilfe solcher Geschicklichkeits- und Geräteübungen den Kindern Selbstvertrauen, Willenskraft und Mut einflössen und ihr Bewegungsbedürfnis und ihren Leistungsdrang befriedigen? Sicher ist es nicht Lings Meinung gewesen, dass all dies nur Knaben vorbehalten soll. Nein, lasst auch die Mädchen teilhaben am Kampfspiel der Gymnastik. —

Mehr und mehr ist die Bedeutung der Entspannung von modernen Lehranstalten beachtet worden, so dass sie als Voraussetzung einer guten Erziehung und Kenntnisbereicherung gilt. Vielleicht dauert es gar nicht mehr lange, dass es unsern Pädagogen ebenso natürlich erscheint, die Entspannung zu Hilfe zu nehmen, wenn die Schüler ein mathematisches Problem lösen sollen, wie sie dem Sportler unentbehrlich ist, der eine Spitzenleistung erstrebt. Zweifellos war es nicht zuletzt die Konzentration dieser Entspannung, mit der Jessie Owens 1936 in Berlin dreifacher Olympiameister wurde.

Ich glaube die Behauptung wagen zu dürfen, dass eine Ausgestaltung der Ling'schen Gymnastik nach dem Grundsatz der geringsten Spannung nicht das Fundament erschüttert, auf dem Per Henrik Ling seine Gymnastik errichtet hat — und das ihm den Ehrentiteln eingetragen hat: System einer vernunftgemässen Gymnastik.

*Resumé:*

**La transformation de la gymnastique de Ling selon le principe de la tension minimum.** — *Maja Carlquist*, Stockholm. (Conférence avec démonstration).

Per Henrik Ling a écrit dans la préface de son ouvrage, «Les Fondements généraux de la gymnastique»: «La gymnastique régénérée mourra, si les médecins et les gymnastes ne la nourrissent pas, mais je prie Dieu que les médecins et les éducateurs de l'avenir puissent élargir et améliorer les essais que j'ai tentés».

Lorsqu'en 1911, Elin Falk fut nommée inspectrice des écoles primaires de Stockholm, la gymnastique enfantine suédoise entra, sans nul doute, dans une phase nouvelle. La raideur qui caractérisait la gymnastique suédoise d'alors se manifestait jusque dans le domaine de la gymnastique enfantine. Elin Falk s'efforça de susciter chez l'enfant des mouvements plus naturels et, en général, de remplacer un procédé moteur artificiel par un procédé plus naturel. Elle montra, entre autre, qu'on n'avait pas attaché assez d'importance à la nécessité du relâchement ni remarqué combien il était important d'éliminer le travail musculaire superflu qui affaiblit le «sens musculaire», c'est à dire l'aptitude à apprécier la quantité d'énergie nécessaire pour accomplir un mouvement. Une tension superflue, au cours des exercices, donne vite au sujet l'habitude de se mouvoir avec raideur et contrainte, même lorsqu'il est sorti de la salle de gymnastique. Elle s'aperçut qu'on n'avait pas encore obtenu ce naturel et cette diminution de la tension qu'elle même recherchait. Progressivement, elle parvint cependant à un procédé moteur qu'elle définit comme «un mouvement rythmique, naturel, libre, diffusé dans tout le corps, exécuté dans une attitude correcte et accompagné d'un minimum de tension».

La série des mouvements constituant la gymnastique suédoise est formée, en partie de mouvements sélectionnés parmi ceux naturels à l'homme, en partie d'exercices combinés et plus artificiels. Ces derniers ont été élaborés en partant d'expériences scientifiques et empiriques faites sur les besoins de mouvements corporels éprouvés par l'homme civilisé.

Compte tenu de ce qui précède et en observant les caractéristiques de la gymnastique de Ling, ses formes, ses types de mouvements et ses lois de graduation, en me servant également des exercices journaliers fragmentaires de Elin Falk, je me suis efforcée pendant dix ans d'élaborer une gymnastique fondée sur le principe de la tension minimum ou principe du mouvement rythmique.

Qu'est ce qu'on entend par mouvement rythmique? C'est la manière naturelle,



pour notre corps, de se mouvoir et d'atteindre avec le minimum de dépense d'énergie, le résultat poursuivi dans chaque cas particulier.

Le sens du rythme existe certainement, à l'état latent, chez tout individu, mais il n'est pas facile de l'éveiller et, en tous cas, ce n'est certainement pas avec des procédés aussi simples que la détente qu'on y parviendra, ou encore par des exercices qui, en raison de leur facilité, semblent développer le rythme. On n'y réussira même pas en substituant un procédé moteur dynamique à un procédé statique.

Si l'on veut conserver le rythme, il faut le «vivre». Tous les exercices, tous les mouvements de la gymnastique doivent se conformer rigoureusement à la loi du rythme qui exige une diffusion du travail moteur dans tout le corps, avec un déploiement modéré d'énergie. En élaborant les exercices journaliers, nous devons tenir compte, à mon avis, des valeurs gymnastiques et des valeurs rythmiques. Au nombre de ces dernières, je range également le rythme propre à chaque mouvement.

Comment adapter la gymnastique de Ling à la méthode rythmique? D'abord en n'immobilisant inutilement aucune des parties du corps, ensuite en n'appliquant le travail actif des muscles qu'à des mouvements effectifs. Mais pour cela, il faudra nous habituer à considérer le corps comme un tout organique, dans lequel le moindre mouvement ne peut être exécuté sans agir en même temps sur l'ensemble. «Nous devons» — comme l'écrit d'une manière si expressive Elin Falk «en finir avec la conception du corps comme une sorte de pantin composé d'une quantité de pièces différentes»; et elle ajoute: «En diffusant l'activité motrice, nous obtiendrons une économie maximum d'énergie.

L'individualisation des mouvements (ségrégation) déterminée par la force musculaire doit être abandonnée et remplacée par une individualisation naturelle, laquelle pourra être obtenue soit quand cela sera possible, par une libération de toutes les parties du corps, soit par une détente, soit encore par une attitude préparatoire à cette détente. En évitant d'immobiliser inutilement aucune des parties du corps, on permettra aux mouvements de pénétrer le corps et à l'activité motrice de s'y diffuser.

Cette diffusion de l'activité motrice peut être obtenue par l'individualisation passive indiquée plus haut, mais elle peut l'être encore, directement et par une voie active grâce à certains moyens «extérieurs» tels qu'une légère flexion des genoux, complétée éventuellement par un balancement des bras ou des jambes. On utilisera les mouvements habituels, mais exécutés sous d'autres formes. C'est le rythme qui décidera de ces formes. On pourra, en outre, recourir à des exercices de relaxation, éliminant les tensions superflues et éveillant, grâce à la sensation de détente musculaire, un sentiment de libération.

En appliquant exclusivement ce travail musculaire actif à des mouvements effectifs, on permettra à ceux-ci de s'exécuter avec une dépense minimum d'énergie. De plus, en n'immobilisant inutilement aucune des parties du corps, on permettra au mouvement actif de se diffuser dans tout le corps. On n'obtiendra le maximum d'efficacité qu'en prenant l'habitude de n'utiliser que le minimum d'énergie et d'entraîner chaque groupe de muscles par les mouvements de la méthode de Ling.

Les exercices d'assouplissement comprennent tout d'abord les extensions. Comment ces dernières doivent-elles être exécutées dans la gymnastique rythmique? Elles peuvent être actives ou passives? Les extensions passives s'effectuent grâce au poids du corps. Les extensions actives s'effectuent en forçant les mouvements jusqu'à leur extrême limite. L'extension, marquée par le moment où l'étirement et l'effort ont atteint leur point culminant, est immédiatement suivie d'une détente, et ainsi de suite, dans une alternance continue. Et c'est grâce à cette alternance naturelle entre le déploiement de force et le repos que cette gymnastique ne fatigue jamais, ni les sujets sans entraînement, ni les gymnastes d'élite déjà très avancés.

Les extensions ainsi effectuées sont efficaces et ne comportent aucun risque de sur-extension.

La valeur de la méthode rythmique apparaît surtout si l'on applique celle-ci aux exercices d'agrès et d'adresse. Elle ne contribue pas seulement à améliorer la qualité des prestations, mais aussi à augmenter la force de résistance et à faciliter l'exécution en raison de l'économie qu'elle implique.

Quelle est l'action de cette méthode sur la manière de travailler? Pour obtenir des enfants qu'ils se meuvent avec naturel, selon la méthode rythmique, il faut, cela va de soi, donner à la leçon tout entière un caractère plus naturel. L'attitude du moniteur à l'égard des enfants ne doit plus être la même qu'auparavant. Au lieu de se comporter comme un sergent qui crie ses «garde à vous» et ses ordres d'exécution avec une voix de commandement, le moniteur doit s'efforcer de donner à l'enfant sur le ton de la conversation habituelle, ses conseils et ses indications. Les relations entre le moniteur et ses élèves en deviendront plus naturelles et les conditions fondamentales de cette détente que nous voulons obtenir se trouveront réalisées. La voix et la manière de s'exprimer du moniteur devront s'adapter à la méthode elle-même.

Les mouvements d'ensemble n'interviennent que pour la poursuite d'un but pratique. Ils ne peuvent, selon ma propre expérience, que provoquer des sentiments d'aversion, si on les utilise en vue d'un but disciplinaire. Ils exigent, pour être correctement accomplis, à droite et à gauche, un travail mental et il ne faut pas oublier que les enfants arrivent aux leçons de gymnastiques avec des cerveaux surmenés. De plus, ces mouvements n'apportent qu'une discipline superficielle et mécanique, qui ressemble très peu à la véritable discipline sur soi-même, laquelle peut être obtenue par la gymnastique, avec des moyens tout à fait différents. Je dirais même que ces mouvements d'ensemble ne sont que le gaspillage d'un temps précieux.

Aussi souvent que cela est possible, on doit laisser les enfants se mouvoir en liberté. Il est très important qu'ils puissent se sentir une fois par jour, relativement libres, fût-ce au cours d'une leçon. Certains penseront peut-être que les enfants deviennent difficiles à manier, mais c'est exactement le contraire qui se produit: les enfants sont gentils s'ils sont contents et cela arrive quand ils se meuvent en liberté. C'est l'aversion provoquée par une contrainte excessive qui rend les enfants difficiles. Il va de soi que la liberté devra régner dans un certain cadre d'ordre et de clarté. On devra «jouer sérieusement», mais cela aussi, les enfants savent l'apprécier. Ainsi, la liberté, mais non la licence.

Au cours des années récentes, s'est manifestée une tendance à limiter de plus en plus l'emploi des exercices d'adresse et d'agrès dans la gymnastique des filles, sous prétexte que ces mouvements ne leur convenaient pas. Mais on est en droit de se demander ce qui reste alors de la gymnastique pédagogique de Ling. Car c'est précisément grâce aux exercices d'adresse et d'agrès que nous pourrions inculquer aux enfants la confiance en eux-mêmes, la volonté et le courage, tout en satisfaisant leurs besoins de mouvements corporels et leur ardeur aux exercices. Il n'entraîne certainement pas dans les idées de Ling que ces exercices fussent réservés aux garçons. Il faut donc laisser les filles, elles aussi, participer aux jeux gymniques de compétition.

De plus en plus l'importance de la détente a été reconnue par des établissements modernes d'enseignement, si bien qu'elle est considérée comme la condition d'une bonne éducation et d'une bonne instruction. Peut-être le temps n'est-il pas loin où nos pédagogues emploieront tout naturellement la détente pour aider leurs élèves à résoudre des problèmes de mathématiques, comme c'est déjà le cas pour les sportifs qui veulent atteindre des résultats record. Sans nul doute, c'est cette con-

centration de la détente qui permit à Jessie Owen de devenir trois fois champion du monde olympique à Berlin en 1936.

Je crois pouvoir affirmer que la transformation de la gymnastique de Ling selon le principe de la tension minimum n'ébranle pas les fondements sur lesquels Ling a construit son système et par lesquels ce système a mérité son titre de «gymnastique rationnelle».

## 5. Betydelsen av övningar med icke blott konstruerad utan även funktionell form i den gymnastiska dagövningen.

Av *J. G. Thulin*, President i Fédération Internationale de Gymnastique Ling och Nordens Gymnastikförbund. Föreståndare för Sydsvenska Gymnastikinstitutet i Lund.

*Vi kunna icke i vår gymnastik undvara de i alldeles speciellt syfte konstruerade och systematiserade övningarna, men samtidigt måste vi tillgodogöra oss alla de fördelar de funktionella övningarna kunna föra med sig.*

\*

Vad bör en gymnastik grundad på de lingska principerna omfatta? Jo, allt som kräves eller kan vara till nytta *vid fostran genom kroppsövningar* till en individ, som först och främst svarar mot begreppet »*människa*» men också mot vad man fordrar av en *god medborgare* i ett nutida samhälle. I så vidsträckt bemärkelse kallas ämnet i skolorna i Sverige numera *gymnastik med lek och idrott*. Om man bortser från de smålekar och idrottsliga övningar o. d., som bruka ingå i den gymnastiska dagövningen, kan man utgå ifrån, att leken och idrotten bedrivs på för dem särskilt anslagen tid. Gymnastiken kommer i huvudsak att bedrivs under den tid, då kroppsövningarna måste äga rum inomhus. Den omfattar sålunda vad vi böra och kunna utföra under lektionstimmarna i gymnastiksalen. När vi vilja besvara frågan, vad gymnastiken bör omfatta, blir det således detsamma som att besvara frågan, hur ett program för en lektion eller, som vi i Sverige kalla det, en *dagövning* bör sammansättas.

Då de artificiella kroppsövningarna måste betraktas enbart som medel till nåendet av det eftersträfvade, ovan anförda, målet, beror ju den gymnastiska dagövningens sammansättning på, i hur hög grad de andra artificiella medlen härvid hjälpa till. Ju mera ensam gymnastiken blir, dess mer allsidig måste dagövningen bli.

Om vi utgå ifrån skolgymnastik som norm finna vi, att den använder huvudparten eller ungefär  $\frac{2}{3}$  av den till kroppsövningar anslagna tiden pr år till gymnastik. Även om vi kunna räkna med att en stor procent av de personer, som begagna sig av den frivilliga gymnastiken som motions-, rekreations- och nöjesmedel, idka även kroppsarbete eller någon form av lek och idrott (bollspel, skid- eller skridskoåkning m. m.), får hänsyn tagas till att *gymnastiken kan vara enda medlet*. Då därtill kommer, att den *praktiska tillämpningsövningen* i dagliga livet eller arbetet för många blir av ganska *ensidig art*, torde det vara nödvändigt att som norm vid utformandet av dagövningsprogrammet utgå ifrån att man skall tillgodose erforderlig *allsidighet*. Detta så mycket mera som vårt samhällsliv — tack vare skolgång, intellektuellt och annat stillasittande arbete samt maskinteknikens utveckling — medfört icke blott inskränkning av den mänskliga arbetskraften utan också en ofta mycket stor ensidighet vid densamma utövande.

Den kroppsliga allsidigheten tillgodose vi genom valet av övningar, vilka *å ena sidan skola* hjälpa oss att bevara och vid behov återställa ett *normalt fungerande av leder och muskler* med åtföljande inverkan på *circulations-, respirations- och nervsystemet* samt en — såväl från fysiologisk som estetisk synpunkt sett — *god hållning*. *Å andra sidan* räcker ej detta. Den *mänskliga kroppen* är ett mycket

komplikerat redskap, som måste *alltidigt användas* först och främst för att vidmakthållas men också för att utvecklas. — I detta sammanhang bör kanske nämnas, att det genom överdriven användning (träning) kan skadas, men då dylikt väl i regel icke förekommer vare sig i skol- eller amatörgymnastiken, behöver det icke tagas med i denna utredning.

Det mål vi eftersträva — förutom god hälsa — karaktäriseras i stort sett av *det, varitill vi behöva använda vår rörelseapparat uti det dagliga livet och arbetet*. Så gott som alla dess därvid förekommande rörelser äro reflex- och automatiserade rörelser, alltså där handlingen är viljeinfluerad och resultatet medvetet, men, hur rörelsen — alltså dess form och rörelsebana — i fråga utförts, är man icke medveten om. De gymnastiskt formbestämda rörelser vi utföra kännetecknas av att vara viljeinfluerade och såväl till form som rörelsebana medvetna. Det är just tack vare detta de anses kunna koncentreras till och som resultat giva en beräknad verkan. Men de få icke automatiseras, ty de motsvara icke de rörelsebanor, som det funktionella livet eller arbetet begagna. De giva rörlighet, muskelstyrka och innervationsförmåga samt genom riklig omväxling av rörelsebanor också uppövning av många sådana vilka till en eller annan del kunna komma att ingå i de funktionella rörelsebanorna (Haglund), men de automatiseras med dessa och få icke, genom att ha automatiserats för ett icke funktionellt syfte, inverka störande på våra funktionella rörelser mest ändamålsenliga utförande.

Ett gymnastiksystem, som vill kalla sig rationellt, kan således icke bestå av enbart »icke funktionella» rörelser och övningar. Att det, såsom vårt samhällsliv har utvecklats sig, icke kan bestå av enbart funktionella rörelser, har den föregående ärade talaren Prof. Emanuel Hansen påvisat. Det är klart att i en mängd fall gränslågen förekomma, men i stort sett torde en så bestämd skillnad föreligga vid begagnandet av ovanstående relaterade kroppsövningsformer, att det klarar begreppen för ledarna av gymnastik, om de betecknas med olika och så uttrycksfulla benämningar som möjligt. Jag har stannat för *uttrycken rörelser med konstruerad resp. funktionell form* eller *konstruerade och funktions-övningar*.

Gymnastik, lek och idrott äro alla tre artificiella medel. Gymnastik i inskränkt bemärkelse med konstruerad, lek och idrott med funktionell form.

Rörelser med *konstruerad gymnastisk form* ha icke annat mål än ledernas, musklernas, kroppsdelarnas, hela kroppens, nervsystemets o. s. v. speciella påverkan i avsedd riktning till nytta enbart för vederbörande organ och icke för att utföra någon rörelse i dagliga livets eller arbetets tjänst, således icke för att utföra någon funktion eller funktionell rörelse.

*Den funktionella formen* tar hänsyn endast till det för prestationen nödvändiga led-, muskel- och nervarbetet och rättar sig i hög grad efter lagen om minsta möjliga motstånd. I motsats till det konstruerade gymnastiska arbetet, är det funktionella helt omedvetet vad rörelsebanan beträffar — oftast vet man ej ens efteråt, hur man gjort rörelsen — med särskild eftertanke kan man kanske, när man gör om rörelsen försöka känna efter och klarlägga rörelseförloppet och i sådana fall, där man vill förbättra resultatet genom en förbättrad teknik, måste så ske.

*Den konstruerade rörelsen* måste vara helt medveten, regleras genom viljeimpuls från början till slut och kan lyckas endast genom en väl utvecklad muskelkänslas bistånd. Den utveckling, som en medveten, alltså helt viljeinfluerad, rörelse ger nervbanorna, bortfaller, när den upprepats så ofta eller länge, att den går automatiskt. En rytmisk rörelse eller rörelseföljd ger, när den satts i gång och icke kontrolleras av gymnasten själv, föga utveckling av nervsystemet, t. ex.: Pendelsvängning med ben och armar vid gången är ju en automatiserad funktionell rörelse. Men den kan göras till föremål för instruktion — förändring, förbättring

m. m. Den blir då viljeinfluerad, intill dess den nya rörelsebanan blivit *automatiserad*.

Detsamma gäller alla *tekniska förbättringar* beträffande prestationer av alla slag, så ock t. ex. hållningen, som ju måste räknas som funktionell, under det arbetet att nå god hållning genom medvetna rörelser blir konstruerat.

Jag har visserligen hört och läst kritik både på denna sönderdelning och benämningarna konstruerade och funktionsövningar, men så länge den är enbart negativ, anser jag, att man bör avvakta ett positivt bättre förslag, innan detta förkastas.

Vi komma efter denna förklaring tillbaka till dagövningen och övningsförrådet. De formgivande eller, som vi nu här kalla dem, *de konstruerade gymnastiska övningarna* räckte enligt vad ovan anfördes *icke till*. Vi behöfve *även funktionsövningar*. *Lek- och idrottsliga övningar* äro sådana, men ej heller de räckta till. Vi behöva *även övningar, som ha direkt tillämpning i det praktiska livet*. Vi kunna sammanfatta dem alla under namnet *tillämpningsövningar*. De få bestämmas med hänsyn till att kunna åstadkommas även inomhus och utgöras i öfvervägande grad av färdighets- och prestationsövningar under benämningarna balans-, häng-, och hävövningar, gång och löpning, färdighetsövningar och smidighetsprov på golvet, lek- och idrottsliga övningar, hinder- eller andra praktiska tillämpningsövningar samt hopp.

Utgå vi nu ifrån att dessa böra ingå i lektionen, återstår att avhandla, *hur stor del av denna* (dagövningen), som bör ägnas åt dem samt *med vilken form* de böra utföras. Den första frågan kan besvaras kort: Om vi kunna reda oss utan artificiella övningar och i all synnerhet, om vi anse oss kunna undvara de konstruerade formbestämmande och formbestämda gymnastiska rörelserna, böra vi naturligen göra det. Om vi icke kunna undvara dem helt, så i varje fall söka inskränka dem till det minst möjliga. Vad detta blir, är ju i viss mån en omdömessak. Beträffande skolgymnastiken och överhuvudtaget det växande släktet torde det kunna formuleras sålunda: *Den konstruerade gymnastiken gives så lång tid, som, enl. vad ovan sagts, är oundgängligen nödvändig. Som regel dock aldrig hela lektionen. I den mån utbildningen fortskrider och de gymnastiserandes rörlighet och hållning det medgiva, minskas de formbestämmande övningarna för att giva mera plats åt tillämpningarna.*

Den frivilliga gymnastiken för vuxna får däremot bedömas efter delvis andra grunder. Å ena sidan har det hållningsbefordrande momentet ej samma betydelse som för det växande släktet, å den andra finnes det så många olika motiv för frivillig gymnastik och med hänsyn härtill sådan av så många slag, att man får nöja sig att bedöma den efter den vanligast förekommande typen, där allsidighetsprincipen tillgodoses genom att begagna normaldagövningen och den redskapsutrustning gymnastiklokalen äger. Att redskaps- och andra tillämpningsövningar äro av intresse och kanske lättare än de andra övningarna kunna väcka och underhålla de gymnastiserandes intresse, spelar härvid en icke oväsentlig roll. Vid tidsbedömningen får hänsyn också tagas till redskapens antal och möjlighet att anordna dem på ett så tidsekonomiskt sätt som möjligt.

Då man enligt långvarig erfarenhet kommit till det resultatet, att så stor del som minimum halva tiden måste ägnas åt tillämpningarna, inses lätt, att den tredje frågan, *formen, spelar en dominerande roll.*

Man skulle kanske av det föregående vara hågad dra den slutsatsen, att alla dessa tillämpningar skulle utföras *med enbart funktionell form*. Så blir nog icke alltid fallet.

Vi skola nedan skärskåda de olika grupperna var för sig för att söka utröna i vad mån det kan vara rationellt eller åtminstone försvarbart att vid dessa funktionella övningar på ett eller annat sätt begagna *konstruerad form*.

*Balansövningar.* Att hålla balansen är ju under alla förhållanden, alltså även om man utför konstruerade rörelser eller ställningar, en funktionell handling. Men det är ju självklart, att man först bör kunna funktionellt behärska balansen, innan man börjar försvåra övningarna. Följ alltså regeln: Lär gymnasten först att på golvet och å redskap hålla balansen genom funktionella uppgifter. När försvåring enbart på detta sätt icke längre är förenligt med befintlig redskapsutrustning utan konstruerade gymnastiska ställningar och rörelser behöva tillgripas, låt då de gymnastiserande få göra dem först på golvet och visa sig äga behärskning under gynnsamma förhållanden, innan de få försöka sig på dem på högre och genom minskad stödyta eller stabilitet svårare förhållanden.

Vidare bör man låta gymnasterna *då och då gå tillbaka till rent funktionella uppgifter*, ty det är dessa, som de ha mesta nyttan av att ha automatiserat och vilkas utförande skänka dem den känsla av säkerhet och mod, som de ha så stor nytta av i praktiska livet.

Även om gymnasterna kunna lära sig att utföra balansövningar å höga redskap med formfulländad kroppshållning under försvårande förhållanden, bör man icke utföra dem i hållningsförbättrande syfte utan endast använda dylik form som ett lämpligt försvårande medel.

*Häng- och hävövningar.* Vid bedömandet av dessa får man komma ihåg, att de, liksom armrörelserna, taga skuldergördels fixationsmuskler i anspråk, fast på ett så mycket mera ansträngande sätt som kroppen är tyngre än armarna. Redan vid utförandet av armrörelser kan det bli tal om att icke hålla skuldergördeln fixerad utan låta den mer eller mindre fullständigt deltaga uti rörelsen, t. ex. då man skall lägga ett föremål upp på en högt belägen hylla (först sträcker man armen uppåt utan annan förändring än skulderbladets rotation, blir det ej tillräckligt, höjer man skuldran, räcker ej det heller, häver man sig på tå och lyckas ej ens detta, får man hoppa, om ej tillgripandet av en pall, stol el. dyl. står till buds och bedömes vara mera ekonomiskt, säkrare eller bekvämare). Vid hävövning blir det så gott som alltid fallet, om ej annorlunda anges eller speciellt har intränats (alltså automatiserats). När praktiska och kraftbesparande synpunkter få råda, blir formen helt funktionell, så t. ex. klättring i lodlinor, slingringar i lod- och vågstegar m. fl. Om hävövningarna väljas i förhållande till gymnastens muskelstyrka på sådant sätt, att han (hon) orkar utföra den i hängande och icke i mindre eller högre grad av slapphängande, blir detta naturiigen samtidigt en hållningsövning, men utan att förlora den funktionella prägeln i högre grad än då man går och springer med god hållning. Först när svårigheten blir så stor, att ett eftergivande på hållningen ur kraftbesparings — eller annat behov är funktionellt motiverat, bör så ske. Detta förbises alltför ofta. Däremot ställer det sig helt annorlunda beträffande det berättigade att använda konstruerad form, då det gäller sådana häng- och hävövningar, som icke ha någon tillämpning i praktiska livet t. ex. fall- och båghängande övningar. Faran av att betona den konstruerade formen till förfång för den funktionella är otvivelaktigt minst ifråga om hävövningarna, ty vid dessa reglerar formen vanligen sig själv. Däremot behöver gymnastikledaren tänka på att i tillräcklig utsträckning som häng- och hävövning använda övningar, där den funktionella formen från rent praktisk synpunkt måste komma till sin rätt, t. ex. att *demonstrera och öva förflyttningssätt, som gymnasterna kunna ha nytta av i olika situationer i det praktiska livet.*

Vid användandet av *gång och löpning* som tillämpingsövningar måste man först göra klart för sig, vad man därmed strävar att nå. Det förefaller självklart, att båda ha rent praktiskt syfte och att allt vad man kan göra för att befördra detta, är till nytta. Så ock att löpningen även i gymnastiksalen är vår lämpligaste övningsgren för träning av hjärta och lungor. Däremot kunna vi under gymnastik-

lektionerna icke anslå tillräckligt lång tid att öva och tekniskt förbättra för olika ändamål lämpligaste gång- och löpningsformer, så att de hinna automatiseras. Man får nöja sig med att inlära dem och intressera gymnasterna att själva träna och såmedelst automatisera dem. Då all förflyttning i praktiska livet har funktionellt ändamål, kan någon konstruktion utöver vad som från estetisk synpunkt kan anses vara bästa möjliga hållning naturligen icke vara motiverad och även denna fordran kan det vara funktionellt påkallat att eftergiva.

*Lek- och idrottsliga övningar* samt *hinderövningar* av vad slag det vara må har ännu ingen funnit på att konstruera till förfång för den funktionella formen. Men därmed har ej sagts, att gymnastikledaren har en mindre betydelsefull uppgift beträffande dessa övningar. Tvärtom skulle en sådan uppfattning vara alldeles missvisande från såväl fostrande synpunkt som från det tekniska utförandet. Ty just vid dessa övningar framträder på ett tydligt sätt fördelarna och olägenheterna av hur uppgiften löses. Att handla snabbt och praktiskt kan icke blott göras till föremål för övning utan också ge påtagbara bevis på övningens resultat. *Reaktionstidens förkortning* eller snabbheten att handla är ett av våra förnämsta funktionella mål. Så ock att *handla tekniskt sett på ändamålsenligaste sätt*. Man icke blott häpnar inför sådana underverk, som att en man med tillhjälp av en tillräckligt lång och hållfast stav kan kasta sin kropp över en 4,37 m. hög ribba, utan måste fråga sig, hur det är möjligt. Svaret är mycket enkelt: Genom ett rätt användande och samgående av pendel- och muskelkrafterna. Mera oförklarligt synes den hoppandes förmåga att kunna lära sig att klara nedhoppet vara. Teknisk träning har betydelse vid varje lek- och idrottsövning, varje hinderövning. Genom ett individuellt studium av gymnasternas sätt att ta sig över redskapet (hindret) och hans (hennes) kroppsbyggnad kan man tekniskt förbättra varje gymnasts förmåga. Men det fordrar kunskap, säker blick, omdöme och undervisningsförmåga. Det är lika fördömligt att låta barn (gymnaster) genom övning automatisera en opraktisk funktionell form att röra sig på eller att taga sig över eller under ett hinder som att automatisera en konstruerad icke praktiskt tillämpbar form.

*Beträffande dessa övningar måste ihågkommas två ting: icke blott att de icke få försummas, utan också att de i minst lika hög grad som övriga övningar måste göras till föremål för fruktbarande undervisning.*

Om *hoppen* kan sägas detsamma som om, lek-, idrotts- och hinderövningarna. Men, under det att ännu ingen kommit på den befängda idén att konstruera deras form, så att hoppen i hög grad varit utsatta för formkrav. I vad mån detta har varit och är berättigt, framgår av följande allmänna reflexioner: Fordran på god hållning under exempelvis gång och i viss mån löpning är ju naturlig, så ock, då det gäller att övervinna ett mindre hinder (t. ex. hoppa över ett dike). Men det passar icke vid maximala höjd- och längdhopp och alla svårare hindertagningar av praktisk natur. Det är svårt att avgöra, var gränsen för formkravet vid en funktionell övning bör dragas. Men så fort det gäller att driva upp en *prestation till sin maximala gräns ifråga om tid, höjd eller längd, måste alla form- och hållningshänsyn giva vika*. Formkravet får ej heller drivas till sådan automatisering, att det från kraftbesparings- och teknisk synpunkt fördelaktigaste utförandet av ett praktiskt arbete eller en funktionell handling äventyras. Men »god hållning» efter utförda prestationer hör till vad vi genom vår gymnastik böra lära de gymnastiserande.

Vid ett fritt hopp över  $\frac{1}{2}$  meters höjd eller ett grenhopp öven en bock i brösthöjd kan utan olägenhet »god hållning» eller full uppsträckning av kroppen eller annat tillfälligtvis bestämt konstruerat formkrav (å t. ex. armar, huvud, bål) vara motiverat, vid maximal höjd kan däremot *endast den funktionella, tekniskt sett bästa formen komma ifråga*.



**Sammanfattning:** Vid tillämpningsövningarna bör användas den form, som avsikten med dem motiverar. Begagnas de i formgivande syfte, direkt eller indirekt, böra de utföras med konstruerad form (god hållning), eljest med funktionell, men den gymnastiskt konstruerade formen får icke vid färdighets- och prestations- eller andra övningar av praktisk art övas (tränas) så ensidigt, att den automatiseras till förfång för den tekniskt sett bästa möjliga funktionsformen.

»Fostran genom kroppsövningar» är icke enbart en kroppslig gärning. Redan P. H. Ling betonade starkt, att den skulle påverka både kropp och själ. Den psykiska påverkan gäller ej endast framalstrande och utveckling av sinnesegenskaper såsom mod, uppmärksamhet, reaktionstidens förkortning, beslutsamhet och handlingskraft, disciplin och självdisciplin samt arbetsvillighet och framåtanda utan ock en personlighets- och karaktärsdanning, som syftar till att lära barn och vuxna att handla rätt, också från samhällets synpunkt sett, samt att bibringa dem god ton, ett belevat uppträdande och ett gentlemannalikt handlande.

Kunna vi under eller genom gymnastiken göra någon värdefull insats i dessa riktningar? Otvivelaktigt. Resultatet beror naturligen i mycket hög grad på läraren (lärarinnan), men också på de övningar som förekomma och härvid intaga särskilt de funktionella eller tillämpningsövningarna liksom leken och idrotten en betydelsefull roll. Då denna fostran måste vara daglig (= vid alla lektioner) och konsekvent genomföras, om den skall kunna lyckas, inses det utan vidare, att den varken bör eller kan hänskjutas till enbart lek- och idrottsövningarna, ja i vissa hänseenden torde gymnastikövningarna vara av kanske större värde härför.

## Die Bedeutung nicht nur konstruierter, sondern auch funktionell bestimmter Übungen im gymnastischen Stundenprogramm. — J. G. Thulin, Lund.

*Wir können in unserer Gymnastik (das Wort „Gymnastik“ brauche ich hier im weiteren Sinne der Lingschen Gymnastik) nicht auf die in ganz spezieller Absicht konstruierten und systematisierten Übungen verzichten, gleichzeitig müssen wir uns aber alle Vorteile zunutze machen, welche uns die funktionellen Übungen schenken können.*

Was soll eine auf die Lingschen Prinzipien gegründete Gymnastik umfassen? Antwort: Alles, was bei der *Erziehung durch Leibesübungen* erforderlich ist oder von Nutzen sein kann, um das Individuum in erster Linie zu dem zu machen, was sich in dem Begriff „Mensch“ ausdrückt, dann aber ihm auch das zu schenken, was man von einem *guten Bürger* eines modernen Gemeinwesens fordert. In diesem weiten Sinne verstanden, heisst das Unterrichtsfach in den schwedischen Schulen heute *Gymnastik mit Spiel und Sport*. Sieht man von den kleinen Spielen und sportlichen Übungen und dergleichen ab, die in dem gymnastischen Stundenprogramm enthalten zu sein pflegen, so kann man davon ausgehen, dass Spielen und Sport zu besonders dafür angesetzten Zeiten betrieben wird. Die Gymnastik wird hauptsächlich während der Zeit des Jahres gepflegt, wo die Leibesübungen nicht im Freien stattfinden können. Sie umfasst somit das, was wir im Unterricht in der Turnhalle treiben sollen und können. Wollen wir die Frage beantworten, was die Gymnastik umfassen soll, so ist dies also gleichbedeutend mit der Antwort auf die Frage nach der *Zusammensetzung der Tagesübung*, wie wir es in Schweden nennen, der Zusammensetzung des Stundenprogramms.

Da die artifiziiellen Leibesübungen ausschliesslich als Mittel zur Erreichung des angestrebten, obengenannten Zieles anzusehen sind, hängt die Zusammensetzung

des gymnastischen Stundenprogramms ja davon ab, in wie hohem Grade die anderen artifiziellen Mittel hierzu beitragen. Je mehr die Gymnastik alleinsteht, um so allseitiger muss das Stundenprogramm gestaltet werden.

Gehen wir von dem Unterricht der Leibesübungen an den Schulen aus, so finden wir, dass der grösste Teil, etwa zwei Drittel, der für diesen Unterricht vorgesehenen Zeit im Jahre auf die Gymnastik entfällt. Wenn wir auch damit rechnen können, dass ein hoher Prozentsatz derjenigen, die sich der freiwilligen Gymnastik als Mittel zur Körperertüchtigung, zur Erholung und zur Freude bedienen, auch körperlich arbeiten oder irgendeine Form von Spiel oder Sport treiben (Ballspiele, Ski- oder Schlittschuhlaufen usw.), so müssen wir doch damit rechnen, dass die Gymnastik das einzige Mittel sein kann. Da ferner hinzukommt, dass die praktische Anwendung im täglichen Leben oder bei der Arbeit für viele recht einseitiger Natur ist, dürfte sich die Notwendigkeit ergeben, bei der Gestaltung des gymnastischen Stundenprogramms als Norm zu setzen, dass dieses den Forderungen der Allseitigkeit genügen muss. Dies um so mehr, als das moderne Leben — durch Schulbesuch, intellektuelle und andere wesentlich im Sitzen ausgeführte Arbeit sowie durch die Entwicklung der Maschinenteknik — nicht nur eine Beschränkung der menschlichen Arbeitskraft im Gefolge gehabt hat, sondern oft auch einen sehr einseitigen Gebrauch dieser Arbeitskraft bedingt.

Die körperliche Allseitigkeit sichern wir durch die Auswahl solcher Übungen, die uns *einerseits* dazu verhelfen sollen, ein *normales Funktionieren von Gelenken und Muskeln* mit dementsprechender Beeinflussung des *Kreislauf-, Atmungs- und Nervensystems* sowie eine — sowohl vom physiologischen als vom ästhetischen Gesichtspunkt aus — *gute Haltung* zu bewahren und bei Bedarf wiederherzustellen. *Andererseits* genügt dies noch nicht. Der *menschliche Körper* ist ein sehr kompliziertes Werkzeug, das *allseitig gebraucht* werden muss, in erster Linie, um in guter Form zu bleiben, aber auch, um sich zu entwickeln. — In diesem Zusammenhang ist vielleicht der Hinweis am Platze, dass dem Körper durch übertriebenen Gebrauch (Training) geschadet werden kann, da mit einem solchen jedoch wohl in der Regel weder in der Schule noch bei der freiwilligen Gymnastik gerechnet zu werden braucht, können wir hier davon absehen.

Das anzustrebende Ziel richtet sich — ausser dem Wunsch nach einer guten Gesundheit — im ganzen gesehen *danach, wozu wir unseren Bewegungsapparat im täglichen Leben und bei der Arbeit gebrauchen müssen*. So gut wie sämtliche dabei vorkommenden Bewegungen unsers Körpers sind Reflex- und automatisierte Bewegungen, bei denen also die Handlung willensmässig beeinflusst und das Ergebnis bewusst ist, während man sich dessen, wie die fragliche Bewegung ausgeführt wird — also ihrer Form und Bewegungsbahn —, nicht bewusst ist. Die gymnastischen formbestimmten Übungen, die wir ausführen, kennzeichnen sich dadurch, dass sie willensmässig beeinflusst und sowohl nach Form als Bewegungsbahn bewusst sind. Gerade dank diesem Umstand dürften sie sich auf eine berechnete Wirkung konzentrieren und diese zum Ergebnis haben können. Aber sie dürfen nicht automatisiert werden, denn sie entsprechen nicht den Bewegungsbahnen des funktionellen Lebens oder der Arbeit. Sie schenken Beweglichkeit, Muskelkraft und Innervationsvermögen, und durch reiche Abwechslung der Bewegungsbahnen üben sie auch viele derartige, die zu diesem oder jenem Teil den funktionellen Bewegungsbahnen einverleibt werden (Haglund), aber sie werden mit diesen automatisiert und dürfen nicht dadurch, dass sie für einen nicht funktionellen Zweck automatisiert worden sind, störend auf die zweckmässigste Ausführung unserer funktionellen Bewegungen einwirken.

Ein Gymnastiksystem, das den Anspruch erhebt, ein rationelles genannt zu werden, kann also nicht nur aus „nicht funktionellen“ Bewegungen und Übungen

bestehen. Dass es, bei der Entwicklung des modernen Lebens, nicht bloss aus funktionellen Bewegungen bestehen kann, hat mein geehrter Herr Vorredner, Prof. Emanuel Hansen, aufgezeigt. Es ist klar, dass es zahlreiche Grenzfälle gibt, im grossen ganzen dürfte aber bei der Anwendung der oben besprochenen Formen von Leibesübungen ein so bestimmter Unterschied vorliegen, dass es für die Leiter der Leibeserziehung eine Klärung der Begriffe bedeutet, wenn sie mit verschiedenen und möglichst ausdrucksvollen Benennungen bezeichnet werden. Ich habe mich für die Ausdrücke *Bewegungen mit konstruierter bzw. funktioneller Form* oder *konstruierte und Funktions-Übungen* entschieden.

Sowohl die Gymnastik als Spiel und Sport sind artifizielle Mittel, die Gymnastik im engeren Sinne mit konstruierter, Spiel und Sport mit funktioneller Form.

Bewegungen von *konstruierter gymnastischer Form* haben nur das eine Ziel: die Gelenke, Muskeln, Körperteile, den ganzen Körper, das Nervensystem usw. in einer bestimmten Richtung ganz speziell zu beeinflussen, ausschliesslich zum Vorteil der betreffenden Organe, es sind also keine Bewegungen im Dienst des täglichen Lebens oder der Arbeit, keine funktionellen Bewegungen.

Die *funktionelle Form* berücksichtigt nur die für die Leistung notwendige Gelenk-, Muskel- und Nervenarbeit und richtet sich in hohem Grade nach dem Gesetz des geringsten Widerstandes. Im Gegensatz zu der konstruierten gymnastischen Arbeit ist die funktionelle, was die Bewegungsbahn angeht, völlig unbewusst — meist weiss man hinterher nicht einmal, wie man die Bewegung ausgeführt hat — mit besonderem Nachdenken kann man vielleicht, wenn man die betreffenden Bewegungen wiederholt, den Bewegungsablauf erkennen und klarlegen, und in solchen Fällen, in denen man das Ergebnis durch eine bessere Technik verbessern will, muss man so verfahren.

Die *konstruierte Bewegung* muss völlig bewusst sein, sie muss von Anfang bis zu Ende willensmässig geregelt werden und kann nur mit Hilfe eines gut entwickelten Muskelgefühls gelingen. Die Entwicklung, die eine bewusste, also gänzlich willensmässig beeinflusste Bewegung den Nervenbahnen gibt, fällt weg, wenn sie so oft oder lange wiederholt worden ist, dass sie automatisch ausgeführt wird. Eine rhythmische Bewegung oder Bewegungsfolge schenkt, wenn sie in Gang gesetzt ist und nicht von dem Ausführenden selbst kontrolliert wird, dem Nervensystem geringe Entwicklung, z.B.: Pendelschwingen mit Beinen und Armen beim Gehen ist ja eine automatisierte funktionelle Bewegung. Doch kann man sie durch Instruktion ändern, verbessern usw. Die Bewegung ist dann willensbestimmt, bis die neue Bewegungsbahn automatisiert worden ist.

Dasselbe gilt von allen *technischen Verbesserungen* bei Leistungen aller Art, so z.B. auch in bezug auf die Haltung, die ja als funktionell zu gelten hat, während das Arbeiten mit dem Ziel, durch bewusste Bewegungen eine gute Haltung zu erreichen, konstruiert ist.

Zwar habe ich in Wort und Schrift von Kritik sowohl an dieser Aufteilung als an den Bezeichnungen *konstruierte und Funktions-Übungen* erfahren, doch bin ich der Ansicht, dass man, solange diese Kritik nur negativ ist, abwarten soll, bis ein positiv besserer Vorschlag gemacht wird, ehe man diese Aufteilung und Bezeichnungen verwirft.

Wir kommen nach dieser Erklärung zum gymnastischen Tagesprogramm und zum Übungsbestande zurück. Die formgebenden oder, wie wir sie jetzt hier nennen, *konstruierten gymnastischen Übungen* reichten, wie ich hier dargelegt habe, nicht aus. Wir brauchten auch *Funktionsübungen*. Solche Übungen haben wir im *Spiel und Sport*, aber auch diese genügen nicht. Wir brauchen auch *Übungen, die direkt im praktischen Leben Anwendung finden*. Wir können sie alle unter dem Namen *angewandte Übungen* zusammenfassen. Sie müssen mit Rücksicht darauf bestimmt

werden, dass sie auch in der Turnhalle ausgeführt werden können, und sie setzen sich überwiegend aus Gewandtheits- und Leistungsübungen zusammen, unter den Bezeichnungen Gleichgewichts-, Hang- und Hebeübungen, Gehen und Laufen, Gewandtheits-Bodenübungen, Spiel- und Sportübungen, Hindernis- oder andere Übungen praktischer Anwendung und Sprünge.

Gehen wir nun davon aus, dass diese Übungen in der Gymnastikstunde enthalten sein sollen, so bleibt noch abzuhandeln, *ein wie grosser Teil des Stundenprogramms* ihnen gewidmet werden soll, sowie *mit welcher Form* sie auszuführen sind. Die erste Frage lässt sich kurz wie folgt beantworten: Können wir ohne künstliche Übungen auskommen und ganz besonders, glauben wir auf die konstruierten formbestimmenden und formbestimmten gymnastischen Bewegungen verzichten zu können, so sollen wir dies natürlich tun. Können wir sie nicht ganz entbehren, so schränken wir sie jedenfalls auf das Mindestmass ein. Welches dieses Mindestmass ist, muss natürlich in gewissem Grade dem Ermessen des Leiters überlassen bleiben. Was die Schulgymnastik und überhaupt die heranwachsende Jugend angeht, dürfte man folgende Richtlinien aufstellen können: *Die konstruierte Gymnastik treiben wir, wie gesagt, so lange, wie es unumgänglich notwendig ist, in der Regel jedoch niemals die ganze Unterrichtsstunde. Mit fortschreitender Entwicklung und soweit es die Beweglichkeit und Haltung der Schüler gestatten, werden die formbestimmenden Übungen eingeschränkt, um mehr Zeit für die angewandten Übungen zu gewinnen.*

Die freiwillige Gymnastik der Erwachsenen dagegen ist teilweise nach anderen Grundsätzen zu beurteilen. Einerseits ist hier die Förderung der Haltung nicht von derselben Bedeutung wie bei der heranwachsenden Jugend, andererseits sind die Motive der Teilnahme an der freiwilligen Gymnastik so mannigfaltiger Art, und demzufolge auch die Gymnastik selbst, dass man sich damit begnügen muss, sie nach dem am häufigsten vorkommenden Typus zu beurteilen, bei dem das Prinzip der Allseitigkeit dadurch befolgt wird, dass man sich des normalen Stundenprogramms und der zur Verfügung stehenden Geräte bedient. Dass Geräteübungen und andere angewandte Übungen interessant sind und vielleicht leichter als die anderen Übungen das Interesse der Teilnehmer wecken und lebendig erhalten können, spielt hier eine nicht unwesentliche Rolle. Was die Zeiteinteilung betrifft, so ist hierbei auch die Zahl der Geräte und die Möglichkeit, sie zeiter sparend aufzustellen, zu berücksichtigen.

Da man durch lange Erfahrung zu dem Ergebnis gekommen ist, dass mindestens die halbe Gymnastikstunde den angewandten Übungen gewidmet werden muss, sieht man leicht ein, dass die dritte Frage, die Frage der *Form, eine dominierende Rolle spielt.*

Man könnte vielleicht nach dem Gesagten zu dem Schluss neigen, dass alle diese angewandten Übungen *mit ausschliesslich funktioneller Form* auszuführen seien. Dies ist aber nicht immer der Fall.

Wir werden nunmehr die einzelnen Gruppen für sich betrachten und festzustellen, inwieweit es rationell oder wenigstens zu rechtfertigen ist, bei diesen funktionellen Übungen auf diese oder jene Weise konstruierte Formen zu verwenden.

*Gleichgewichtsübungen.* Die Bewahrung des Gleichgewichts ist ja unter allen Umständen, also auch bei der Ausführung konstruierter Bewegungen oder Stellungen, eine funktionelle Handlung. Doch ist es ja selbstverständlich, dass man erst das Gleichgewicht funktionell beherrschen muss, ehe man zu schwierigeren Übungen übergeht. Man befolge also die Regel: Man lehre den Gymnasten zuerst auf dem Boden und an Geräten durch funktionelle Aufgaben, das Gleichgewicht zu halten. Wenn eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades mit den zur Verfügung stehenden Geräten allein nicht mehr möglich ist, sondern konstruierte gymnastische Stellungen

und Bewegungen zu Hilfe genommen werden müssen, so lasse man diese Bewegungen zuerst auf dem Boden ausführen, so dass die Ausübenden unter günstigen Verhältnissen Sicherheit und Beherrschung gewinnen, ehe man ihnen gestattet, die fraglichen Übungen auf höheren Geräten und unter durch Verringerung der Stützfläche oder Stabilität schwierigeren Verhältnissen zu versuchen.

Ferner lasse man die Gymnasten *dann und wann zu rein funktionellen Aufgaben zurückkehren*, denn diese sind es, von deren Automatisierung sie den grössten Gewinn haben, und deren Ausführung ihnen das Gefühl der Sicherheit und des Mutes schenkt, das im praktischen Leben von so hohem Wert für sie sein kann.

Auch wenn die Gymnasten lernen können, Gleichgewichtsübungen an hohen Geräten in vollendeter Körperhaltung unter erschwerenden Umständen auszuführen, lasse man diese Übungen nicht zur Verbesserung der Haltung ausführen, sondern nur als ein geeignetes Mittel zur Steigerung der Schwierigkeit.

**Hang- und Hebeübungen.** Bei der Beurteilung dieser Übungen hat man zu bedenken, dass sie, ebenso wie die Armbewegungen, die Fixationsmuskeln des Schultergürtels in Anspruch nehmen, doch ist die Anstrengung um so viel grösser, wie der Körper schwerer ist als die Arme. Schon bei der Ausführung von Armbewegungen kann es nötig sein, den Schultergürtel nicht zu fixieren, sondern ihn mehr oder weniger vollständig an der Bewegung teilnehmen zu lassen, z.B. wenn man einen Gegenstand in ein hoch gelegenes Fach legen soll (zuerst streckt man den Arm empor, ohne andere Veränderung als die Rotation des Schulterblatts, genügt dies nicht, so hebt man die Schulter, und wenn auch dies nicht genügt, stellt man sich auf die Zehenspitzen, und sollte auch das nicht ausreichen, so muss man springen, wenn kein Schemel, Stuhl oder dergleichen zur Verfügung steht oder es nicht ökonomischer, sicherer oder bequemer ist, einen solchen zu benutzen). Bei der Hebeübung ist dies so gut wie immer der Fall, falls nichts anderes angegeben wird oder besonders eingeübt (also automatisiert) ist. Wenn man praktische und kraftersparende Gesichtspunkte den Ausschlag geben lässt, so wird die Form **ganz** funktionell, so z.B. beim Tauklettern, beim senkrechten oder waagerechten Durchwinden in Gitterleitern u. a. Wählt man die Hebeübungen im Verhältnis zur Muskelkraft des Gymnasten, so dass er (oder sie) die Übung im Streckhang und nicht mehr oder weniger im schlaffen Hang ausführen kann, so handelt es sich natürlich gleichzeitig um eine Haltungsübung, ohne aber das funktionelle Gepräge in höherem Grade einzubüssen, als wenn man in guter Haltung geht oder läuft. Erst wenn die Schwierigkeit so gross ist, dass ein Nachlassen der Haltung aus kraftersparenden oder anderen Gründen funktionell gerechtfertigt erscheint, ist ein solches am Platze. Dies wird allzuhäufig übersehen. Dagegen verhält es sich ganz anders bezüglich der Berechtigung konstruierter Formen bei solchen Hang- und Hebeübungen, die im praktischen Leben keine Anwendung finden, z.B. bei **Übungen im Hangstand vorlings und rücklings**. Die Gefahr der Betonung der konstruierten Form zum Nachteil der funktionellen ist zweifellos am geringsten bei den Hebeübungen, da sich bei diesen die Form gewöhnlich selbst reguliert. Dagegen darf es der Gymnastiklehrer nicht versäumen, als Hang- und Hebeübung in genügendem Ausmass solche Übungen ausführen zu lassen, bei denen die funktionelle Form von rein praktischen Gesichtspunkt aus zu ihrem Recht kommen muss. So soll er z.B. *Arten der Fortbewegung zeigen und üben, die den Gymnasten in verschiedenen Situationen des praktischen Lebens von Nutzen sein können*.

Bei *Gehen und Laufen* als angewandten Übungen muss man sich zunächst darüber klar sein, was man damit zu erreichen strebt. Es erscheint selbstverständlich, dass beide rein praktische Bedeutung haben und dass alles, was man zur Förderung dessen tun kann, von Wert ist. So auch, dass das Laufen auch in **der Halle** unsere beste Übung für das Training von Herz und Lungen ist. Dagegen

können wir in der Gymnastikstunde nicht genügend lange Zeit darauf verwenden, die für verschiedene Zwecke geeignetsten Gang- und Laufformen zu üben und technisch zu verbessern, so dass sie automatisiert werden. Man muss sich damit begnügen, sie den Teilnehmern beizubringen und sie selbst zum Üben derselben anzuregen, so dass sie dadurch automatisiert werden. Da alle Fortbewegung im praktischen Leben einen funktionellen Zweck hat, kann eine Konstruktion über das hinaus, was vom ästhetischen Gesichtspunkt aus als die beste mögliche Haltung angesehen werden kann, natürlich nicht in Frage kommen, und auch von *dieser* Forderung kann aus funktionellen Gründe abzugehen sein.

*Spiel- und sportliche Übungen* sowie *Hindernisübungen*, welcher Art sie auch sein mögen, hat noch niemand zum Nachteil der funktionellen Form zu konstruieren versucht. Aber damit ist nicht gesagt, dass der Gymnastiklehrer bei diesen Übungen eine weniger bedeutsame Aufgabe hätte. Ganz im Gegenteil würde eine solche Ansicht sowohl vom Standpunkt der Erziehung als dem der technischen Ausführung völlig irrig sein. Denn gerade bei diesen Übungen treten die Vorteile und Nachteile der richtigen und falschen Ausführung deutlich in Erscheinung. Schnelles und praktisches Handeln kann nicht nur geübt werden, sondern auch handgreifliche Beweise für das Ergebnis der Übung liefern. *Die Verkürzung der Reaktionszeit* oder die *Schnelligkeit des Handelns* ist eines unserer wichtigsten funktionellen Ziele. Ebenso die *technisch zweckmässigste Art des Handelns*. Wenn man angesichts solcher Wunderwerke, wie dass ein Mann mit Hilfe eines genügend langen und haltbaren Stabes seinen Körper über eine 4,37 m hohe Latte werfen kann, voller Staunen steht, muss man sich die Frage vorlegen, wie das möglich sein kann. Die Antwort ist sehr einfach: Durch einen richtigen Gebrauch und ein Zusammenwirken der Pendel- und der Muskelkraft. Schwerer zu erklären scheint es mir, wie der Springer den Niedersprung (der Höhe eines normalen 2. Stockwerks entsprechend) ausführen kann, ohne sich zu verletzen. Aber genau dasselbe gilt von jeder Spiel- und Sportübung, jeder Hindernisübung. Durch individuelles Studieren jedes einzelnen Gymnasten beim Nehmen des Hindernisses und seines (ihres) Körperbaus kann man die Fähigkeit eines jeden technisch verbessern. Dazu sind jedoch Kenntnisse, ein sicherer Blick, Urteil und Unterrichtsgabe erforderlich. Es ist ebenso zu verurteilen, Kinder (Gymnasten) durch Übung eine unpraktische funktionelle Form der Fortbewegung oder der Bewältigung eines Hindernisses automatisieren zu lassen, wie eine konstruierte, praktisch nicht anwendbare Form zu automatisieren.

*Bezüglich dieser Übungen ist zweierlei im Auge zu haben: sie dürfen nicht nur nicht versäumt werden, sondern sie müssen auch in mindestens ebenso hohem Grade wie die übrigen Übungen zum Gegenstand eines fruchtbringenden Unterrichts gemacht werden.*

Von den *Sprüngen* gilt dasselbe wie von den Spiel-, Sport- und Hindernisübungen. Während bei den letztgenannten Arten jedoch noch niemand auf die verdrehte Idee gekommen ist, ihre Form zu konstruieren, ist dies dagegen bei den Sprüngen in hohem Grade der Fall gewesen. Inwieweit dies berechtigt war oder ist, geht aus den folgenden allgemeinen Überlegungen hervor: Die Forderung einer guten Haltung beispielsweise beim Gehen und in gewissem Ausmass beim Laufen ist ja natürlich, ebenso wie bei der Bewältigung eines kleineren Hindernisses (z.B. beim Sprung über einen Graben). Dagegen passt dies nicht bei maximalen Hoch- und Weitsprüngen sowie beim Nehmen schwererer Hindernisse von praktischer Natur. Es ist schwierig zu entscheiden, wo die Grenze der Formforderung bei einer funktionellen Übung gezogen werden soll. Aber sobald es sich darum handelt, eine *Höchstleistung hinsichtlich Zeit, Höhe oder Weite zu erreichen, müssen alle Rücksichten auf Form und Haltung zurücktreten*. Man darf die Forderung

der Form auch nicht zu einer solchen Automatisierung treiben, dass die vom Gesichtspunkt der Kraftersparnis und der Technik aus vorteilhafteste Ausführung einer praktischen Arbeit oder einer funktionellen Handlung gefährdet wird. „Gute Haltung“ nach Ausführung einer Leistungsübung (z.B. Sprung) wollen wir indessen in unser Gymnastik den Schülern beibringen.

Bei einem Freisprung über  $\frac{1}{2}$  m Höhe oder einem Grätschsprung über den Bock in Brusthöhe kann ohne Nachteil „gute Haltung“ oder ein voll gestreckter Körper oder eine andere zufällig bestimmte konstruierte Form (z.B. in bezug auf Arme, Kopf, Rumpf usw.) gefordert werden und motiviert sein, bei maximaler Höhe dagegen kann nur die funktionelle, technisch beste Form in Frage kommen.

**Zusammenfassung:** Bei angewandten Übungen ist die Form in Anwendung zu bringen, die durch den Zweck der Übung bedingt ist. Soll die Übung, direkt oder indirekt, formgebend sein, so ist sie mit konstruierter Form (guter Haltung), sonst mit funktioneller Form auszuführen, doch darf die gymnastisch konstruierte Form bei Gewandtheits- und Leistungs- oder anderen Übungen praktischer Art nicht so einseitig geübt (trainiert) werden, dass sie zum Nachteil der technisch bestmöglichen Funktionsform automatisiert wird.

„Erziehung durch Leibesübungen“ ist nicht nur eine körperliche Angelegenheit. Schon P. H. Ling betonte nachdrücklich, dass diese Erziehung sowohl Körper als Geist beeinflussen solle. Die psychische Beeinflussung bezweckt nicht nur die Weckung und Entwicklung solcher geistiger Eigenschaften wie Mut, Aufmerksamkeit, schnelles Reagieren, Entschluss- und Tatkraft, Disziplin und Selbstzucht, Arbeitswilligkeit und Draufgängergeist, sondern auch eine Persönlichkeits- und Charakterbildung, die Kinder und Erwachsene lehren will, recht zu handeln, auch vom Gesichtspunkt der Gemeinschaft aus, sowie ihnen ein gutes Benehmen, gewandtes Auftreten und anständiges Handeln beizubringen.

Können wir bei der und durch die Gymnastik in diesem Sinne fruchtbringend wirken? Zweifellos. In hohem Grade hängt das Ergebnis natürlich vom Lehrer (der Lehrerin) ab, aber auch von den Übungen, die man ausführen lässt, und hierbei spielen besonders die funktionellen oder angewandten Übungen sowie Spiel und Sport eine wichtige Rolle. Da diese Erziehung ständig (= in allen Unterrichtsstunden) wirken und konsequent durchgeführt werden muss, wenn sie zum Erfolg führen soll, ist ohne weiteres einzusehen, dass sie nicht nur auf die Spiel- und Sportübungen beschränkt werden darf oder kann, ja, in gewissen Beziehungen dürfen die Gymnastikübungen hierfür vielleicht von höherem Wert sein.

### Summary:

**The purpose of exercises in the gymnastic lesson with not only constructed but also with functional form. — J. G. Thulin, Lund.**

What should a physical training (a gymnastic), founded upon the principles of Ling, include?

**Answer.** Everything which is needed for, or can be of use in “the education through bodily exercises” of an individual who, first and foremost, corresponds to the concept “human being”, but also to what is required of a good fellow-citizen in a modern community.

The artificial physical exercises we employ are composed of *gymnastics, games and sport*.

Of the time set apart for these in the schools about two-thirds is given to gymnastics and the rest to games and athletics. In voluntary gymnastics it is

proportionally greater, often the whole of the time available. The more gymnastics are to be responsible alone for the result, the more *all-round* they must be, i.e. the more all-round must be the composition of the day's practice or, as it is called in Sweden, *the daily gymnastic time-table*. And this the more so since our community-life, owing to school attendance, intellectual and other sedentary occupations, together with the development of mechanical technique, has brought with it not merely a restriction of the human power of work but also an often very marked one-sidedness in its application. Bodily all-sidedness (all-round development) we supply by our choice of exercises. *On the one hand* these can help us to preserve, and when necessary to regain, a normal functioning of joints and muscles, together with a carriage which from both a physiological and an aesthetic point of view is good. *On the other hand* this is not sufficient. The human body is a very complicated apparatus which must be used in an all-round manner, not only to maintain its powers, but also to develop them.

Speaking generally. The goal towards which we strive — in addition to good health — is shaped by the use to which we need to put our apparatus of movement in our daily life and work. Practically all the movements which occur there in are reflex and automatic movements, i.e. where the activity is influenced by the will, and the result is consciously realised; but one is not aware of how the path of the movement in question is completed. The movements we execute which are gymnastically defined as to form, are marked by being under the influence of the will, and consciously appreciated both as to their form and to their path. It is precisely owing to this that they may be regarded as coming within the sphere of concentration, and therefore capable of giving a calculated effect. But they must not be allowed to become automatic, as they do not correspond to the movement-paths which functional life or work employs. They give mobility, and ability in the control of muscles and their innervation, and also — through the rich variety of their own movement-paths — the practice of many others which in varying degrees may come to be included among the paths of functional movement. Together with these they become automatic; but, having been rendered automatic for a non-functional purpose, they must not be allowed to have a disturbing effect upon the execution of our functional movements which is most appropriate to their purpose.

A gymnastic system, if it is to be called rational, cannot therefore consist solely of "non-functional" movements and exercises. The distinguished previous speaker, Professor E. Hansen, has shown that in view of the way in which our community-life has developed it cannot consist merely of functional movements. Obviously, ambiguities occur in a number of cases but, generally speaking, a definite distinction should be made in the use of the above related forms of bodily exercise (by giving them as different and expressive names as possible), so as to render the issue clear to the teacher of gymnastics. I have preferred the terms "*movements with constructed or with functional form*", or "*constructed or functional exercises*".

I have certainly heard and read criticism of both the classification and the terminology, but so long as such criticism remains merely negative I consider that one should wait for a positively better suggestion before rejecting them.

We thus need both *form-giving* i.e. *constructed gymnastic exercises* and *functional exercises*; not however merely games and sports but also such exercises as have *direct application in practical life*. These we can group together under the name of *application-exercises*. By far the greater number of them consists of skill-tests and expert exercises, which come under the heading of balance, heaving, walking and running, exercises for games and sports, exercises and tests of skill and



agility on the ground, obstacle and other exercises with practical application, and jumping or vaulting.

One has next to answer the question, *how much of the time* of the day's lesson should be devoted to these exercises. Where gymnastics for schools and the rising generation are concerned we may lay down the following short rule: *constructed gymnastics should have as much time as is unavoidably necessary, yet not as a rule the whole of the lesson. As development progresses and the mobility and carriage of the gymnasts permit, the form-giving exercises are reduced in number so as to give more room for the application-exercises.*

In voluntary gymnastics for adults the question of improving carriage is not so important. We have first of all to consider an *all-round thorough working of the body*, and a *choice of exercises capable of arousing and maintaining the performers' interest*. In this connection *apparatus work and other exercises with a practical application* are of great importance. In assessing time one should also consider the amount of apparatus available and the possibility of arranging it so as to save as much time as possible. Thus, though as a rule, at least half the lesson should be devoted to application exercises, it is easy to understand that the question of the *form* with which they should be executed *plays a dominant part*.

In view of the above one might perhaps be disposed to draw the conclusion that all these application exercises should be carried out *with merely functional form*. This however is not always the case, as the following examples may explain.

*Balance exercises.* Keeping one's balance is of course of functional exercise under all conditions, and this is true even though constructed gymnastic positions and movements are resorted to in order to increase the difficulty. From the point of view of rational progression the teacher should first let the gymnasts acquire the desired control by functional means, before increasing the difficulties either by increased height of apparatus, reduced base of support or stability, or by constructed form.

*Hanging or heaving exercises.* These are in their nature purely functional exercises. They bring into play the muscles which fix the shoulder-girdle, and this the more so the greater the weight of the body in relation to muscular development. As a rule they counteract good carriage. But they also be done as exercises for carriage, as should be the case with such of them as have no application in practical life, e.g. fall- and arch-hanging exercises. In climbing, twisting etc. there can be no question of anything else but functional form. In the case of other heave-exercises the demand for carriage gives way in proportion to the extent to which the saving of energy or some other functional need is indicated. The teacher should never forget to *demonstrate and practice such functional forms as have a purely practical application*.

In *exercises for games and sports and with obstacles the functional form* should not merely be employed, but should *be made the subject of the lesson*, with a view to *improving its technique* as far as may be possible. Thus, too, "daily and hourly" should be the motto for all practical business, whether of the more regularly recurring or of the constantly changing kind, which occurs in the teaching of gymnastics. For example: falling-in, bringing out and taking away apparatus, starting (indoors) from different commencing positions (lying, standing etc.) without or in combination with turning, and also after different kinds of landing.

As to *jumping and vaulting*, the same may be said; but, whilst with exercises for games and sport and with obstacles no one has yet hit upon the insane idea of giving them an constructed form, jumping has been exposed to this to a considerable degree. The extent to which this has been, and is warranted, may be judged from the following reflections; the insistence upon good carriage as, for

example, in walking and to a certain extent running, is quite natural, as it is also in surmounting one of the smaller obstacles (e.g. jumping over a ditch). But it is not appropriate in the case of inaximal high or long jumps or of all the more difficult obstacles of a practical kind. It is difficult to decide where to fix a limit to be insistence on form in functional exercises. But as soon as it is a question of *pushing an expert movement to its maximal extent as regards time, height or length, all considerations of form and carriage must give way*. The demand for form is not to be driven to such a degree of automatic response as may endanger what, from the point of view of economy of effort and of technique, is considered the most advantageous way of performing a practical piece of work, or a functional activity. In a free jump over a height of half a metre or an astride vault over a breast-high buck one may not unreasonably insist on a full stretching of the body, or on some other demand for definite form suited to the occasion e.g. as to arms, head, trunk. In the case of maximal height, on the other hand, there can be no question of *anything but the form which functionally, and from the technical point of view is best*.

*Summary. The form to be employed for application exercises is the one which the purpose for which they are being used suggests. If, directly or indirectly, they are intended to give form, they should be carried out in constructed form (good carriage), or else in functional form. But, in the case of agility and expert movements, or of other exercises of a practical sort, the gymnastically constructed form should not be so one-sidedly practised (trained) as to become automatic to the extent of spoiling that functional form which, from the technical point of view, is the best possible.*

*Education through bodily exercises must affect mind as well as body. The psychological result is concerned with properties of mind, courage, resoluteness, energy in performance, self-discipline, will to work and forward-striving. It also influences the shaping of character and personality amongst other things towards the making of a good fellow-citizen with a polite conduct and the behaviour of a gentleman. It is not only exercises for games and sports which are of value in such an education, but gymnastics as well, and perhaps especially functional gymnastics.*

### Résumé:

**L'importance d'exercices à forme non seulement construite mais aussi fonctionnelle dans le programme d'entraînement de gymnastique quotidien.**

— J. G. Thulin, Lund.

*Que doit comprendre une gymnastique basée sur les principes de Ling?*

*Tout ce qui est nécessaire, ou pourrait être utile, pour faire d'un individu, au moyen d'exercices physiques, non pas un »homme« seulement, mais, en plus, un homme qui corresponde à ce que notre société moderne entend par un bon citoyen.*

Les espèces de mouvements physiques artificiels auxquels nous avons recouru sont deux: 1) *gymnastique*, 2) *sports et jeux*.

$\frac{2}{3}$  du temps assigné dans l'horaire des écoles aux deux disciplines sont accordés à la gymnastique; pour ce qui est de la gymnastique facultative, relativement plus. Parfois on lui réserve tout le temps prévu. Plus la gymnastique seule doit être responsable du résultats, plus elle doit être *universelle*, à savoir que les programmes quotidiens doivent être, eux aussi, plus variés. Ceci d'autant plus que, grâce aux écoles, aux occupations intellectuelles immobiles et au

développement technique considérable, la vie sociale a abouti à une limitation du travail physique, qui est devenu, lui-même, plus uniforme. L'universalité physique est développée au moyen de mouvements, nous aidant à sauvegarder et à rétablir, si besoin est, le fonctionnement normal de nos articulations et de nos muscles. Ceci aboutit à son tour à une influence utile sur les systèmes circulatoire, respiratoire et nerveux et nous aide à nous tenir mieux au point de vue esthétique et physiologique. D'autre part, ceci n'est pas tout. Le corps humain est une machine fort compliquée. Il faut le faire fonctionner pour la maintenir aussi bien que pour la développer et la perfectionner.

Le but que nous nous proposons — à part celui de rester en bonne santé — dépend essentiellement de la fin à laquelle nous visons quant à l'emploi de notre appareil moteur dans notre travail et au cours de notre vie de tous les jours.

Presque tous les mouvements desquelles il faut tenir compte à cet égard sont réflexes et automatiques. Cela veut dire que l'action est volontaire et le résultat conscient. Seulement nous ne savons pas comment se réalisent ces mouvements. Les exercices de culture physique à forme déterminée que nous faisons sont caractérisés par le fait qu'ils dépendent de la volonté et qu'aussi bien leur forme que leur trajectoire motrice sont entièrement conscientes. C'est pour cela qu'ils sont susceptibles de concentration dont le résultat est déterminé. Mais il ne faut pas qu'ils s'automatisent, car ils ne correspondent pas aux trajectoires motrices de la vie fonctionnelle et de notre travail. Ils donnent de la mobilité, des muscles et de la faculté d'innervation. Grâce à une riche variété de trajectoires motrices se développent ainsi d'autres trajectoires du même genre qui entrent plus ou moins dans les trajectoires fonctionnelles. Il faut donc prendre garde qu'ils ne s'automatisent pas de sorte qu'ils nous gênent dans l'exécution effective de nos mouvements fonctionnels.

Une méthode de gymnastique qui se targue d'être rationnelle ne peut donc pas se composer exclusivement de mouvements et d'exercices «non fonctionnels». M. le professeur E. Hansen a fait remarquer récemment que, dans une société comme la nôtre, une méthode de gymnastique ne peut pas comprendre uniquement des mouvements fonctionnels. Il se peut, bien entendu, qu'il y ait des cas limites, mais en général la différence est tellement grande entre les diverses sortes décrites ci-dessus que le moniteur de gymnastique y verra plus clair si on leur donne des noms aussi spécialisés et aussi éloquents que possible. Pour ma part, j'ai opté pour les dénominations suivantes: *mouvements à forme constructive et fonctionnelle, respectivement, ou exercices constructifs et fonctionnels.*

Je sais qu'on a critiqué cette division et ces appellations, mais il me semble que, tant que cette critique n'est que négative, il vaut mieux garder ma théorie en attendant quelque chose de plus positif pour la rejeter entièrement.

Par conséquent, nous avons besoin d'exercices constructifs et d'exercices fonctionnels. Ces derniers ne doivent pas se composer que de jeux et de sports, mais aussi d'exercices susceptibles d'application à la vie courante. Nous les appellerons donc *exercices d'application*. La plupart d'entr'eux sont des exercices d'adresse, appelés mouvements d'équilibre et de suspension, la marche, la course à pied, les jeux et les sports, exercices d'agilité sur sol, les sauts etc.

Il est ensuite question de savoir dans quelle proportion il faut faire entrer ces mouvements dans le programme quotidien. Nous allons formuler en toute brièveté une règle qui pourrait s'appliquer à la gymnastique scolaire et à celle qui est destinée à la jeunesse:

*On accordera à la gymnastique constructive le temps qui lui est absolument nécessaire, jamais la séance entière. A mesure que l'enseignement avance et que les*

*gymnastes acquièrent de la souplesse et de la tenue, on passera des exercices à forme déterminée aux exercices d'application.*

Pour ce qui est de la gymnastique facultative on peut attacher moins d'importance à la phase corrective. Il faut viser à *une entrée en fonctions si complète que possible de tous les muscles du corps, et il faut songer à faire un choix d'exercices capable de captiver et de garder l'intérêt des exécutants.* Les exercices aux agrès et d'autres mouvements d'application jouent aussi leur rôle. Il est aussi nécessaire de tenir compte du nombre d'agrès dont on dispose et de la possibilité de les disposer afin de perdre le moins de temps possible. Puisqu'il est normal qu'on alloue au moins la moitié de la séance aux mouvements d'application, on comprend que leur forme joue un rôle prépondérant.

Il pourrait se faire que l'on tire de ce qui précède la conclusion un peu erronée que ces mouvements d'application doivent être exécutés sous une *forme exclusivement fonctionnelle.* Ce n'est pourtant pas toujours le cas. En voici quelques exemples:

*Exercices d'équilibre.* Tenir l'équilibre est de toute manière un exercice fonctionnel, même si on a recours à des positions et à des mouvements qui en augmentent la difficulté. Afin d'obtenir une augmentation rationnelle des difficultés à surmonter, le moniteur devra d'abord développer le contrôle personnel des gymnastes au moyen d'exercices fonctionnels. Ensuite il passera à des mouvements rendus plus difficiles, soit par la hauteur des agrès, soit par le peu d'étendue de la surface de support ou par une stabilité moindre, soit enfin en ordonnant de les exécuter sous une forme déterminée.

*Exercices de suspension.* Ce sont par leur nature de véritables exercices fonctionnels. Ils demandent l'activité des muscles de fixation des épaules: plus l'on est lourd par rapport à sa force musculaire, plus cette activité devient grande. Ces mouvements s'opposent généralement à une bonne tenue. Mais ils peuvent très bien se faire utiliser en tant que mouvements correctifs, ainsi les mouvements qui ne correspondent pas à un besoin pratique, comme les mouvements de suspensions en avant et en arrière. Le grimper ne souffre qu'une forme fonctionnelle. Pour les autres mouvements de suspension on attachera moins d'importance à la correction, si une telle façon d'agir est exigée pour des raisons d'économie des forces ou pour toute autre raison d'ordre fonctionnel. Toutefois, le moniteur ne doit aucunement oublier de montrer et de faire exécuter de telles formes fonctionnelles, dont l'importance est toute pratique.

*Jeux et sports. Exercices avec obstacles.* Il s'agit ici de ne pas seulement employer la forme fonctionnelle. Il est important de l'enseigner afin de l'améliorer, si cela est possible. Il en sera de même de toutes les occupations pratiques qui se présentent au cours d'une séance de gymnastique. En voici quelques exemples; formations, préparation et rangement des agrès, départs à partir de positions variées (debout, couché etc.) accompagnés ou non de demi-tours sur place. Ceci peut également se faire après les différents sauts.

Ce que nous venons de dire s'applique également aux sauts, mais alors que personne n'a jusqu'ici eu l'idée bizarre de construire une forme pour les jeux, les sports et les exercices avec obstacles, il en est tout autrement des sauts. Nous ferons les réflexions suivantes à ce sujet: Il est tout naturel d'exiger une bonne tenue d'un gymnaste qui marche ou, à la rigueur, qui court ou franchit un obstacle de moindre importance (un fossé par exemple). Mais il ne faut absolument plus le faire dès qu'il s'agit de sauts en hauteur ou en longueur maximaux et d'obstacles difficile et de nature pratique. Il est difficile de dire jusqu'à quel point il est permis d'avoir des exigences formelles quant à l'exécution d'un mouvement d'ordre fonctionnel. Mais aussitôt qu'il est question d'atteindre une prestation maxima de temps, de hauteur ou de longueur, il faut abandonner toute exigence de forme ou de correc-

tion. Outre cela, il est important de ne pas automatiser l'exigence de forme au point de risquer l'exécution avantageuse d'un travail au point de vue économisation des forces ou technique.

**R é s u m é .** La forme que justifie leur but doit être utilisée aux exercices d'application. S'ils s'emploient dans un dessein formateur, direct ou indirect, ils s'exécutent de préférence avec une forme construite (bonne tenue), sinon avec une forme fonctionnelle. Mais il ne faut pas que la forme gymnastiquement construite soit appliquée aux exercices d'adresse et aux autres exercices d'ordre pratique d'une manière si uniforme qu'elle s'automatise aux dépens de la forme fonctionnelle idéale au point de vue technique.

On peut exiger d'un saut de plus de 50 cm. ou d'un écarté pardessus un chevallet à la hauteur d'appui qu'il soit exécuté avec redressement du corps ou dans des conditions spéciales fixées (la tenue des bras, du tronc, de la tête etc.). Mais quand il s'agit d'un saut à hauteur maximale, il ne peut plus être question que de la forme fonctionnelle appropriée pour chaque cas.

Une éducation par la culture physique doit avoir trait au corps aussi bien qu'à l'âme. L'éducation morale touche le courage, la décision, l'énergie la discipline et les autres caractères de l'esprit. Elle concerne la formation du caractère et de la personnalité et a pour but de faire de l'individu un bon citoyen, un homme de monde, un gentleman. On atteint ce résultat non seulement par le jeu et le sport mais aussi avec la culture physique et particulièrement la gymnastique fonctionnelle.

## 6. Obligatorische körperliche Erziehung an den Universitäten und anderen Hochschulen. Pflichtsport — Untergrund des freien Sports.

Von Dr. *Carl Diem*, Direktor des Internationalen Olympischen Instituts, Berlin.

Das mir gestellte Thema führt mich in den Bezirk der höheren Bildung, deren Pflege vornehmste Aufgabe eines Staates ist. In dem Masse, in dem er dieser Pflicht gerecht wird, begründet er die Kraft und Dauer seines Volkes, für das der Gebildete die zukünftigen Lenker, aber auch die Vorbilder in Lebenshaltung und in Erfüllung der Staatspflichten zu stellen hat. Das abendländische Bildungsideal, das in Europa Geltung besitzt, wird beherrscht von der geistigen Kraft des Idealismus, der dem Einzelnen die Pflicht auferlegt, sein Dasein in die Aufgaben einzuordnen, die ihm das Wohl seines Volkes und die Höherentwicklung der Menschheit stellen.

Mein Thema: Die Sportpflicht an Universitäten und Hochschulen, betrifft einen Teil dieser Pflichten, und ich habe die Aufgabe, die innere Notwendigkeit, die Sinngebung und den Umfang aufzuzeigen. Die Sportpflicht ist nicht überall vorhanden. Das europäische Universitätsleben hat sich aus den alten Klosterschulen entwickelt und ist darum lange Zeit der Körpererziehung abhold gewesen. Die Klosterschulen erstrebten, von einer Ausnahme abgesehen, die Einwirkung auf den ganzen Menschen, aber für die bestimmende Kraft des Körperlichen in negativer Form: die ganze Lebensführung zielte auf „Abtötung des Fleisches“, und es entstand daraus der Typ des Geistlichen und dann des Gelehrten überhaupt, der allem Sportlichen fremd war. Wir kennen ihn noch heute, wenngleich er schon längst durch eine zweite Art des körperfrohen Theologen und erst recht des modernen Wissenschaftlers abgelöst wird.

Die Befreiung der Wissenschaft von den geistigen Fesseln kirchlicher Gelehrsamkeit brachte auch für den Studenten Freiheit von jedem erzieherischen Zwang. Das freie Burschenleben auf den Hochschulen wurde zum Kennzeichen des Studiums, und wir wissen, wie sehr Freiheit geeignet ist, die Kräfte des Menschen zu lösen und wie sehr der Mensch, indem er seinen Gaben und Neigungen folgt, sein höchstes Glück und seine höchste Entwicklung finden kann. Der grosse Aufschwung der Wissenschaften im 19. und 20. Jahrhundert ist die Folge jener geistigen Freiheit. Nun hat aber jede Freiheit, die Segen bringen soll, eine unabdingbare Voraussetzung: ihr Handeln muss von sittlicher Pflicht bedingt sein, und akademische Freiheit setzt voraus, dass die Schulerziehung vor der Seele des jungen Studenten, wichtiger als alles Wissen, ein sicheres Zielbild der Bildung geschaffen hat, das ihm für seine kommenden Studien vorschwebt. Die Schule muss dem Schüler den Weg der Pflicht ins Herz graben, so dass er ihm bei erhaltener Freiheit unbeirrbar folgt. Wir wissen, dass sie diese Aufgabe niemals vollkommen lösen kann, und wir müssen leider gestehen, dass die Schule den körperlichen Teil dieser Aufgabe bisher nur sehr unvollkommen gelöst hat. Die Körpererziehung in unserer Schule — ich spreche vom europäischen Durchschnitt, es gibt in Europa auch rühmliche Ausnahmen — war bisher Stiefkind, und niemand wird sagen, dass die Schulentlassenen ganz allgemein so geprägt ins Leben treten, auf dass tägliche Körpererziehung ihnen bis ins Alter eine unverlierbare Gewohnheit würde.

Auf geistigem Gebiet bekommen die Studien daher bei aller grundsätzlichen Freiheit eine Art eisernen Korsetts. Wenn also der Studiengang im allgemeinen

frei und vom Studenten selbst zu gestalten ist, so wird ihm doch ein Pflichtmass aufgezwungen und die Erfüllung durch ein gegliedertes Prüfungssystem abgefragt.

Es entsprach nun den Versagen der staatlichen Organe in nahezu allen europäischen Staaten gegenüber der Erkenntnis von der Pflicht einer das ganze Volk erfassenden Körpererziehung, einer Pflicht, die den Staat ebenso wie den Einzelnen bindet, dass man zunächst an einen eisernen Pflichtbestand *körperlicher* Uebung bei der Festlegung der Studienpflichten nicht gedacht hat und dass das Gewissen erst mit der allgemeinen Entwicklung des Sports zu schlagen begann. Dafür sind besonders jene Versuche kennzeichnend, in deren Verfolg nunmehr den Pflichtsport der Studierenden einzuführen: Man begann nämlich da, wo man den geringsten Widerstand erwartete, wo etwa sportliche Kunst zu den späteren Berufsaufgaben zu gehören schien. Das betraf die zukünftigen Lehrer, und noch viel schüchterner angetastet, die zukünftigen Aerzte. Am leichtesten gelang die Einführung an den Technischen Hochschulen, deren praktischer Menschenverstand für den heranzubildenden Ingenieur gerne etwas gebietende Körperlichkeit forderte. Man sieht daraus, wieweit sich die Welt der höchsten Bildung von der wahren „Humanitas“ entfernt hatte, je humanistischer sie sich gebärdete, desto weniger war sie geneigt, aus gelegentlichen schönen Worten wirklich Taten werden zu lassen. Plato hätte den Verein zur Förderung der humanistischen Bildung unter Protest verlassen. Die Platonische Akademie war jedenfalls grundverschieden von ihren europäischen Nachfolgerinnen der Zeit um 1900, und die letzteren waren weit entfernt davon, die Forderung Plato's zu rechtfertigen, dass die „vollkommene Seele den Leib auf das bestmögliche ausbilde“.

Immerhin waren es Uebergangszeiten, und heute haben eine Reihe von Ländern pflichtmässige Leibesübungen an Universitäten und Hochschulen eingeführt, nicht zuletzt dank dem Vorbild der amerikanischen Universitäten, die eine mustergültige Pflege der Körperkultur eingeführt hatten. Die gleiche Pflicht besteht heute an den nationalsozialistischen Universitäten und Hochschulen Deutschlands, während es andererseits viele Länder gibt, für die dieser Gedanke eine nur von wenigen Sportfreunden geförderte Zukunftshoffnung bedeutet.

In ihm ruht einheitlich die Bekundung und Betätigung der für alle Zeiten und alle Völker geltenden moralischen Pflicht: stähle deinen Körper für Familie, Volk und Vaterland. Diese Pflicht ist also allgemein menschlich und gilt auch für alle Umstände. Niemand kann sich davon befreit fühlen, am allerwenigsten der Arbeiter des Geistes. Wenn diese moralische Pflicht aber vorhanden ist, denn erfordert es die Vorbildlichkeit grosser Erziehungsinstitute, sie greifbar zu formulieren und ihre Erfüllung durchzusetzen. Das bedeutet keineswegs Umwandlung des freien Sports in einen Zwangsport. So wenig, wie etwa die geistige Freiheit dadurch verneint wird, dass man bestimmte Kenntnisse aufweisen muss und dafür zu lernen hat. Pflichtsport bedeutet ganz im Gegenteil vergleichsweise Einebnung des Untergrundes, auf dass in diesem geebneten Gelände der freie Sport sich fröhlich gestalten kann. Denn, das wissen wir alle, Freiwilligkeit ist das schönste und erfolgreichste Lebenselixier für sportliche Betätigung. Der Pflichtsport an den Hochschulen hat mit dieser Aufgabe Untergrund für den freien Sport zu sein, sein Mass und seine Grenzen. Er soll so umfassend sein, dass er jedem einzelnen die *volle allgemeine* Ausbildung des Körpers sichert, und er soll nur soviel Zeit in Anspruch nehmen, dass daneben noch freier Sport getrieben werden kann. Das Mass dieses Pflichtmässigen und des freien Sportbetriebs zusammen soll wiederum die wissenschaftlichen Studien nicht beeinträchtigen, die Studien ihrerseits *müssen*, und zwar unbedingt, dem Sportbetrieb seine Zeit lassen.

Welche Gesichtspunkte haben die Ausführung des Pflichtsports zu regeln? Ich stelle dafür sechs Forderungen auf:

\* 1) Der Pflichtsport muss zur Harmonie führen, d. h. er muss Fehler ausgleichen.

Hier ist gewissermassen die letzte Möglichkeit, um körperliche Harmonie zu erzielen, hier tritt zum letzten Male der Uebende unter dem Zwang des Staates vor eine geprüfte Sportlehrer- und Sportärzteschaft. Sie haben ihn zu untersuchen, und da, wo Körperbau oder Körperfunktionen Mängel zeigen, ausgleichende Uebungen anzuordnen und ihre Ausführung zu erzwingen.

2) Der Pflichtsport muss physiologisch wirksam sein.

Ganz allgemein befinden sich die Studierenden im letzten Stadium des verlangsamten Breitenwachstums. Es ist die letzte Möglichkeit, diese erhöhten Wachstumskräfte in eine gewünschte Richtung zu lenken, auf dass nicht der hochgeschossene, schmalbrüstige Jüngling — das Ergebnis der Sitzhaltung —, sondern der kräftige Jüngling und das kräftige Mädchen mit breiter, gewölbter und beweglicher Brust und elastischer Wirbelsäule entstehen.

3) Der Pflichtsport muss vielseitig sein.

Das Studentenalter ist die Zeit unterschiedener Neigungen. Der eine will nur Fussball spielen, der andere nur rudern, und das Streben nach Höchstleistung unterstreicht diese Neigung, obwohl sie manchmal der Höchstleistung im Wege steht. Unter dem Einfluss des Zwangs muss hier die wünschenswerte Vielseitigkeit erreicht werden, und zwar als unentbehrliche Voraussetzung für den Sport in reiferen Jahren, in welchem der Akademiker seinen Volksgenossen vorangehen soll. Vielseitigkeit ist unentbehrliche Voraussetzung für Alterssport, denn im allgemeinen wechselt der Mensch mit den Jahrzehnten seine sportlichen Neigungen, und er findet von dem einen Sport, der ihm irgendwie zuwider wird, nur dann zu anderen, wenn er deren Technik von Jugend her kann. In dieser Vielseitigkeit werden auch diejenigen Mängel ausgeglichen, die im zusätzlichen freien Sport, der den Neigungen gemäss einseitig sein wird und einseitig sein kann, entstehen, beispielsweise fehlende Mutaufgaben.

4) Der Pflichtsport muss leistungsbestimmt sein.

Dem Studenten müssen die Leistungsziele klar vor die Augen gerückt werden. Schweden hat das grosse Verdienst, das allgemeine körperliche Bildungsziel einmal messbar formuliert zu haben, und ist damit für die ganze Welt vorbildlich geworden. Ich meine das von Schweden begründete Sportabzeichen, das, in seinen Grundsätzen unverändert, sich über viele Nationen verbreitet hat. Wenn darin gefordert wird, dass der Prüfling eine bestimmte Schwimmleistung zu zeigen hat, so erblicke ich darin das Ziel des im Kampf mit den Elementen vertrauten Menschen, der es vermag, in der Not seinen Kameraden beizustehen. Wenn zweitens eine Laufleistung gefordert wird, so ist dies die Prüfung auf die Leistung der lebenswichtigen Organe; nicht irgendwelche Körperkunststücke, sondern die volle Leistungsprobe des ganzen Körpers ist der Anfang und das Ende aller Körpererziehung. Wenn drittens eine Sprungleistung gefordert wird, so besagt dies den wichtigen sportlichen Grundsatz, dass nicht irgenwann, wenn man gerade aufgelegt ist, sondern im geforderten Augenblick die Kräfte schlagartig zur Verfügung stehen müssen; es ist die Entladung der Körperkraft in einer einzigen Leistungssekunde, in der Prüfungssekunde, die uns das Leben stellt, nicht vorher und nicht nachher. Wenn viertens in Wurf und Stoss das Können zu zeigen ist, so bedeutet dies, dass Kraft und Geschicklichkeit sich die Wage halten müssen, und wenn fünftens der lange Lauf oder das lange Schwimmen, oder was es auch sei, die Prüfung abschliesst, so soll damit eine Zerreißprobe der Natur eingefügt sein, denn ohne zähe Ausdauer gelingt nichts auf dieser Welt; nur, wer sich selbst überwindet, wird Sieger, und



diese Prüfung lehrt uns die Erfahrung, dass wir durch unseren Willen imstande sind, die Grenzen unseres Könnens hinauszurücken. Eine so bezifferte und gestaltete Leistungsprüfung ist ein wichtiges Hilfsmittel für allen Pflichtsport. Der Prüfling weiss, was er soll, und er weiss, was er kann. Hier haben wir ein klares Programm mit mittleren Leistungsgrenzen, die ihre Gültigkeit für das ganze Leben behalten. Der Student wird gewohnt, auf dem Gebiete der Körpererziehung exakt zu denken.

5) Der Pflichtsport muss geistig durchdrungen werden.

Der Staat muss den Studenten in diesem Ausbildungsgang so viele theoretische Kenntnisse beibringen, dass der Akademiker der Zukunft seinen Volksgenossen nicht nur in Straffheit körperlicher Haltung, körperlicher Kraft und Sportfreude ein Vorbild ist, sondern ihnen auch begründend und lehrend gegenüber treten kann. Auf dem Gebiete der Pflege und Schulung des eigenen Körpers besteht eine erstaunliche geistige Hilflosigkeit, und auch das nächstliegende Studium, das der Medizin, ändert daran nur wenig, sonst würde nicht ein grosser Teil unserer Aerzte von so kümmerlicher selbstverschuldeter Körperbeschaffenheit und so wenig vorbildlicher Lebensführung sein. Der Student muss daher mit den grundlegenden Erkenntnissen des Fachs vertraut gemacht werden und sich eine Erfahrung in der Leitung von Körperübungen sammeln.

6) Der Pflichtsport muss gemeinschaftsbildend sein.

Der Pflichtsport gibt Gelegenheit, die Angehörigen einer Hochschule im Mannschaftsgeist zu erziehen und sie das Zusammenhörigkeitsbewusstsein erleben zu lassen, wie es sonst nur der Militärdienst tut. Gemeinschaftstracht, wie sie einzelne Hochschulen besitzen, ist ein äusseres Hilfsmittel, Gemeinschaftstat ist alles. Der Student erlebt in dem mitreissenden Gefühl, das gemeinschaftlicher Sport erzeugt, die Forderung, dass Gemeinschaftstat als Gegengewicht gegen das trennende geistigen Kampfes eine nationale Tugend ist.

Ich brauche nicht zu sagen, dass dieser Pflichtsport mit Pflege des Volkstums und der Volkskunst verbunden sein muss, und dass in ihm die Frau ihre eigene Stellung hat; ist das Zielbild des Mannes, der Soldat, so ist das Zielbild der Frau die kinderreiche und verständige Mutter.

Die Erfüllung des Programms stellt organisatorische Bedingungen: 1) der Pflichtsport wird vom Lehrkörper der Anstalt geleitet, und diese Sportlehrerschaft steht gleichberechtigt neben der wissenschaftlichen; die Sportlehrerschaft einer Hochschule muss auch die Bildungslage des übrigen Lehrkörpers besitzen. 2) Der freie Sport wird vom gleichen Lehrkörper geleitet. Hier tritt die Selbstverwaltung der Studenten helfend zur Seite. Die Entscheidung liegt immer beim Lehrkörper. Was im Namen der Hochschule geschieht, muss vom Lehrkörper mit verantwortet werden. 3) Der studentische Sport muss sich mit dem bürgerlichen Sport verknüpfen, denn es gilt, die organisatorische Ueberleitung herzustellen. Der die Hochschule verlassende Akademiker soll möglichst vollzählig seiner Pflicht als Führer des Volkes in der freien Sportbetätigung gerecht werden und muss in diese Aufgaben rechtzeitig hineinwachsen. Das Vorhandensein einer organisatorischen Verknüpfung des Sportbetriebs an der Hochschule mit der des Vereinslebens sichert einen gegenseitigen Austausch von Erfahrung und Fortschritt.

So geschult, trägt die akademische Jungmannschaft, der goldene Frühling des Volkes, aus ihrer Studienzeit eine unverlierbare Gewohnheit in die Zeit der Reife und die Zeit des Alters und gewinnt eine Autorität, die mehr ist, als nur fachliche Ueberlegenheit, die gebietende Kraft gesteigerter Menschlichkeit.

## Obligatorisk fysisk fostran vid universiteten och andra högskolor. — Carl Diem, Berlin.

Det ännu jag fått mig tilldelat för mig in på området för den högre bildningen, vars omvårdnad är en stats förnämsta plikt. I den mån en stat uppfyller denna plikt, grundlägger den sitt folks kraft och bestånd, alldenstund de bildade skola bli dess framtida ledare, men även föregångsmännen med avseende på livsföring och uppfyllande av plikterna till staten. Det västerländska bildningsideal, som är rådande i Europa, behärskas av idealismens andliga kraft — den enskilde är förpliktigad att inordna sin tillvaro under de uppgifter, som hans folks väl och människosläktets högre utveckling ställa.

Mitt tema: »Idrottsplikt vid universitet och högskolor» berör en del av dessa plikter, och min uppgift är att påvisa dess inre nödvändighet, den innebörd, som bör läggas däri, samt dess omfång. Idrottsplikt existerar ej överallt. Det europeiska universitetslivet har utvecklats ur de gamla klosterscholorna och förblev därför länge fientligt stämt gentemot all fysisk fostran. Klosterskolorna hade, på ett undantag när, till ändamål att inverka på hela människan, vad beträffar det kroppsliga likväl i negativ riktning. Hela livsföringen syftade till att »döda köttet», därur uppstod den prästerliga livstypen och därefter den vetenskapliga människotypen över huvud taget, som var främmande för allt, som hade med idrott att göra. Denna typ existerar ännu i dag, ehuru den redan för länge sedan blivit avlöst av ett nytt slags livsbejakande teolog och i ännu högre grad av den moderne vetenskapsmannen.

Vetenskapens befrielse från den kyrkliga lärdomens andliga bojor medförde även för studenterna frihet från varje uppfostringstvång. Det fria studentlivet vid högskolorna gav studierna dess särprägel, och vi veta, i huru hög grad friheten är ägnad att frigöra människornas krafter och i hur hög grad en människa, som följer sina förutsättningar och sina höjelser, kan finna sin största lycka och sin högsta utveckling. Vetenskapernas stora uppsving under 1800- och 1900-talen är en följd av denna andliga frihet.

Nu finns det emellertid en ovillkorlig förutsättning för att friheten skall kunna vara välsignelsebringande. Dess handhavande måste ske på grundvalen av sedlig plikt känsla, och akademisk frihet förutsätter, att skolundervisningen hos den unge studenten skapat en klar känsla för bildningens ändamål, en känsla, som, viktigare än allt vetande, ständigt förblir aktuell för honom under hans kommande studieår. Skolan måste noga inpräglad pliktens väg i elevens medvetande, så att han, när han erhållit frihet, följer den utan att någonsin vika åt sidan. Vi veta, att den aldrig fullkomligt kan lösa denna fråga, och vi måste tyvärr tillstå, att skolan hittills ytterst otillfredsställande löst den fysiska sidan av denna uppgift. Den fysiska fostran i våra skolor — jag talar om genomsnittsförhållandet i Europa, ty det gives här även lofvärda undantag — har hittills varit styvbarnet, och ingen torde väl påstå, att folk i allmänhet efter slutad skolgång tråda ut i livet så invanda vid dagliga kroppsövningar, att denna vana osvikligt följer dem ända in i ålderdomen.

På det intellektuella området iklädes studierna trots all den principiella friheten ett slags järnkorsett. Ty även om studiernas förlopp i sin helhet skall fritt gestaltas av studenterna själva, påtvingas dem dock ett visst mått av minimikunskaper, vars inlärande kontrolleras genom ett provningssystem, som verkar i olika etapper.

Ett fel har varit gemensamt för de statliga organen i nästan alla europeiska länder nämligen uraktlåtenheten att erkänna nödvändigheten av en hela folket omfattande

fysisk fostran, en nödvändighet, som förpliktigar såväl staten som den enskilde. Man tänkte ej på att bland studieplikterna infoga ett absolut oavvisligt krav på *kroppsliga* övningar, och samvetet vaknade till liv först i och med idrottens allmänna utveckling. Betecknande härför äro framför allt de försök, som nyligen gjorts att införa obligatorisk idrott för de studerande; man började nämligen, där man väntade det minsta motståndet, där idrottslig utbildning syntes ha något samband med senare yrkesuppgifter. Detta gällde blivande lärare, och även, ehuru man här gick försiktigare till väga, blivande läkare. Lättast gick det att genomföra detta vid tekniska högskolor; den blivande ingenjörrens praktiska inriktning och kommande praktiska verksamhet krävde med nödvändighet en kraftigare betoning av fysiska synpunkter. Man ser därav, hur långt de, som företrädde den högsta bildningen, avlägsnat sig från den sanna »humanitas»; ju mera humanism man predikade, desto mindre böjd var man att verkligen låta de tillfälliga, vackra orden övergå till handling. Platon skulle med en protest ha lämnat förbundet för främjande av humanistisk bildning. Platons »Akademeia» var i varje fall i grunden skild från sina europeiska efterföljare vid tiden omkring år 1900, och de senare uppfyllde långt ifrån Platons krav, att den »fullkomliga själen skulle utveckla kroppen på bästa möjliga sätt».

Dock var detta övergångstider, och för närvarande ha ett antal länder obligatoriska kroppsövningar vid universitet och högskolor, icke minst tack vare exemplet från de amerikanska universiteten, som infört en mönstergill omvårdnad om kroppskulturen. Motsvarande övningsplikt finns i dag vid de nationalsocialistiska universiteten och högskolorna i Tyskland, under det att det å andra sidan finns många länder, för vilka denna tanke blott innebär ett av ett fåtal förordat framtidsperspektiv.

I denna tanke ligger dock syntesen av det för alla tider och alla folk giltiga moraliska pliktbudet: Stålsätt din kropp för familj, folk och fädernesland. Denna plikt är alltså allmänt mänsklig och allmängiltig. Ingen kan känna sig befriad därifrån, allra minst den intellektuelle arbetaren. Men om denna moraliska plikt finus för handen, är det nödvändigt, att de högre utbildningsanstalterna på ett förebildligt sätt utforma den konkret och bringa den till utförande. Detta innebär ingalunda, att den fria idrotten förvandlas till en tvångsidrott; lika litet som att den andliga friheten till exempel skulle lidit förfång genom att man måste inhämta och ådagalägga ett visst mått av kunskaper. Obligatorisk idrott innebär tvärtom en utjämning av det underlag, på vilket den fria idrotten obehindrat skall kunna utvecklas i livsglädjens tecken. Ty vi veta alla, att frivilligheten är det vackraste och verkningsfullaste livsexeriet för utförandet av idrottsliga prestationer. Den obligatoriska idrotten vid högskolorna har — med hänsyn till denna sin uppgift att utgöra en den fria idrottens grundval — sitt givna mått och sin begränsning. Den skall vara så omfattande, att den säkerställer den *fulla allmänna* kroppsutvecklingen hos varje individ, och den skall blott taga så mycket tid i anspråk, att dessutom frivillig idrott kan bedrivas vid sidan därav. Den obligatoriska och den frivilliga idrotten få å ena sidan ej göra intrång på de vetenskapliga studierna, men studierna å andra sidan *måste*, och det obetingat, lämna erforderlig tid övrig åt utövandet av idrott.

Vilka synpunkter måste då bli utslagsgivande, när det gäller att reglera den obligatoriska idrotten? Jag uppställer här sex fordringar:

1) Den obligatoriska idrotten måste leda till harmoni, d. v. s. den måste vara korrektiv.

Här föreligger i viss mån den sista möjligheten att nå kroppslig harmoni, här befinner sig utövaren av idrott för sista gången under statens kontroll inför sakkunniga idrottslärare och idrottsläkare. Dessa skola undersöka honom, och där

kroppsbyggnaden eller de kroppsliga funktionerna uppvisa brister, skola de anbefalla korrigerande övningar och genomdriva utförandet av dessa.

2) Den obligatoriska idrotten måste vara fysiologiskt verksam.

I allmänhet befinna sig studenterna i det sista stadiet av den ofta något fördröjda tillväxten på bredden. Det är den sista möjligheten att länka denna tillväxtkraft i den önskade riktningen, så att ej resultatet blir en gånglig, smalbröstad yugling — följden av skoltidens stillasittande liv — utan en kraftig yngling och en kraftig kvinna med bred, välvd och rörlig bröstorg samt elastisk kotpelare.

3) Den obligatoriska idrotten måste vara mångsidig.

Studentens intressen äro starkt enkelriktade. En vill blott spela fotboll, en annan endast ro, och strävan efter en maximal prestation ökar denna höjelse, även om den ofta står i vägen just för maximalprestationen. Med tillhjälp av tvång måste här den önskvärda mångsidigheten uppnås, ty den är en ofrånkomlig förutsättning för idrotten under mera mogen ålder, då akademikern skall framstå som ett exempel för sina landsmän. Mångsidighet är även en nödvändig förutsättning för idrott i mera framskriden ålder, emedan människan i allmänhet under årtiondens lopp får nya idrottsliga intressen och kan övergå från en idrott, som av någon anledning ej längre lämpar sig, till en annan endast under den förutsättningen, att dess teknik är känd och övad från ungdomen. Genom denna mångsidighet utjämnas även de brister, som följa, av den självvalda fria idrotten, vilken i enlighet med de individuella höjelserna blir eller kan bli ensidig; sålunda saknas t. ex. ofta övningar, som kräva mod.

4) Den obligatoriska idrotten måste innebära vissa prestationer.

Studenterna måste ha ett påtagligt mål för sina prestationsövningar. Sverige har den stora förtjänsten att först av alla ha fastställt ett mål för fysiska prestationer, mätbart i tid och rum, och därigenom blivit en förebild för hela världen. Jag åsyftar det i Sverige instiftade idrottsmärket, som, i sina principer oförändrat, övertagits av många andra nationer. När för erhållandet av detta märke t. ex. fordras en bestämd simprestation, ser jag däri målsättningen så, att den i kamp med naturelementen härdade människan skall förmå bistå nödställda kamrater. När man för det andra fordrar en löpprestation, så är detta ett prov på de livsviktiga organens prestationsförmåga; ty ej ett fysiskt konststycke vilket som helst utan ett prov på hela kroppens prestationsförmåga utgör grunden och slutmålet för all fysisk fostran. När man för det tredje fordrar en hopprestation, så innebär detta, att man tager hänsyn till den viktiga idrottsliga grundsatsen, att alla krafter måste kunna stå färdiga till utlösning och insättas mot ett mål, icke blott om man tillfälligtvis är särskilt disponerad utan i vilket ögonblick som helst, då livet ställer oss inför situationer, som fordra en kroppskrafternas urladdning i en enda sekund, prövningssekunden, men varken före eller efter. När man för det fjärde skall ådagalägga sin förmåga i kast och stötning, så betyder detta, att kraft och skicklighet skola väga jämnt. Och när slutligen för det femte provet avslutas med långdistanslöpning eller långdistanssimning eller något annat uthållighetsprov, så infogas därmed ett prov, som gör oss till herrar över vår egen natur, ty utan seg uthållighet lyckas intet här i världen; blott den, som övervinner sig själv, blir segrare; och detta prov ger oss den erfarenheten, att vi genom vår vilja äro i stånd att vidga gränserna för vår förmåga. Ett sådant med siffror fastställt och noga utformat prestationsprov är ett viktigt hjälpmedel för all obligatorisk idrott. Examinanden vet, vad han skall göra och vad han kan presteras. Här ha vi ett klart program med väl avvägda prestationer, som behåller sin giltighet för hela livet. Studenten blir van vid att tänka exakt på den fysiska fostrans område,

5) Den obligatoriska idrotten måste även omfatta en grundlig teoretisk skolning.

Staten måste under utbildningens förlopp bibringa studenten så mycken teoretisk insikt, att framtidens akademiker kommer att vara en förbild för sina landsmän icke blott med avseende på god hållning, kroppslig styrka och idrottsglädje utan även när det gäller att framlägga motiv för och undervisa i idrott. I allt, som angår vård och skolning av den egna kroppen, råder en förvånansvärd hjälplöshet, och icke ens det närliggande studiet på det medicinska området ändrar väsentligt detta förhållande, ty eljest skulle ej en så stor del av våra läkare ha en sådan självförvällat dålig fysisk och föra ett så föga föredömligt levnadssätt. Studenten måste därför bibringats grundläggande fackkunskaper och skaffa sig en viss förmåga att leda kroppsövningar.

6) Den obligatoriska idrotten måste bidra till stärkandet av samhörighets-känslan.

Den obligatoriska idrotten bereder tillfälle till att uppfostra dem, som tillhöra en och samma högskola i en anda av gemenskap, och låta dem uppleva känslan av samhörighet så, som eljest blott militärtjänsten förmår.

Den kåruniform, som vissa enstaka högskolor äga, är ett yttre hjälpmedel; gemensamhetshandling betyder allt. I den medryckande känslan, som gemensam idrott skapar, blir studenten fullt medveten om att förmågan att underordna sig en gemenskap som motvikt mot den söndrande intellektuella kampen är en nationaldygd.

Jag behöver ej säga, att denna obligatoriska idrott måste ha en nationell inriktning samt att även kvinnan däri har sin givna plats; liksom för mannen soldaten är förebilden, är för kvinnan den barnrika och förståndiga husmodern ett föredöme.

Genomförandet av detta program ställer följande organisatoriska krav: 1) den obligatoriska idrotten ledes av en lärarkår vid resp. universitet eller högskola, och denna idrottslärarkår är likaberättigad med den vetenskapliga; idrottslärarkåren vid en högskola måste även stå på samma bildningsnivå som den övriga lärarkåren. 2) Den frivilliga idrotten ledes av samma lärarkår. Här träder studenternas egna organisationer hjälpande till mötes. Avgörandet ligger dock hos lärarkåren. Det som sker i högskolans namn måste ha sanktionerats av lärarkåren. 3) Studentidrotten måste anknytas till den övriga frivilliga idrotten, ty det gäller att säkerställa en organisatorisk överledning. Akademikerna, som lämna högskolan, skola i så stor utsträckning som möjligt fylla sina plikter som folkets ledare vid utövande av den fria idrotten och måste ha god tid att växa in i denna uppgift. Befintligheten av ett organisatoriskt samband mellan idrotten vid högskolorna och idrottsföreningarna säkrar ett ömsesidigt utbyte av vunna erfarenheter och framsteg. Skolad på detta sätt medför den akademiska ungdomen, en av ett folks värdefullaste tillgångar, från sin studietid en oförytterlig vana, som följer den in i mogen ålder, ja, in i ålderdomen, och erhåller en auktoritet, som betyder mera än enbart facklig överlägsenhet, nämligen den förmågan att befalla, som är den fulla personlighetens särmärke.

### *Summary:*

## **Obligatory Physical Education in the Universities and Technical Schools.**

— *Carl Diem*, Berlin.

The subject upon which I have been asked to speak, "Obligatory Physical Education in the Universities and Technical Schools", leads me into the sphere of higher education, the fostering of which is one of the outstanding missions of the State. I shall endeavour to portray the deep necessity for obligatory physical edu-

cation as well as its significance and scope. It represents one phase of the law of moral duty that applies to all epochs and nations: Strengthen your physical constitution for the good of your family, people and nation. No one may consider himself exempt from this law, least of all those whose work is in the intellectual field.

When this sense of moral duty exists, the presence of extensive educational institutions is essential in order that it may be formulated in a tangible manner and carried through to the state of fulfilment. This by no means signifies the transformation of voluntary sport into compulsory sport. Obligatory sport should, on the contrary, be understood as the comparative smoothing off of the foundation so that voluntary sport may develop in an unrestrained manner on the ground thus prepared.

We are all aware of the fact that complete freedom is the most attractive and successful vital elixir for sporting activity. Obligatory sport should be so comprehensive that it guarantees to every individual the complete general development of the body, and it should be limited in time to the extent that voluntary sport can also be engaged in. Obligatory and voluntary sport together should not be carried on to the extent that they have a detrimental effect on the scientific studies, but classroom lectures and study must, on the other hand, be arranged in such a manner that time remains for sport.

I should like to propose the following six conditions which must be taken into consideration in the organization of obligatory sport:

1. Obligatory sport must lead to physical harmony, i.e., it must eliminate or neutralize faults.

The student stands for the last time under the compulsion of the State, which in this case is exercised by a trained physical education instructor and sport physician. Their task is to discover weaknesses or faults in the body and its functioning, and to prescribe corrective exercises as well as to compel the subject to perform them.

2. Obligatory sport must be effective from a physiological point of view.

As a general rule, the students are in the final stage of slackening physical development. This is the last possibility of guiding the increased forces of growth in a desired direction so that not the lanky, flat-chested youth — the result of too much sitting —, but the strong, vigorous man and woman with a broad, expanded, flexible chest and elastic spinal column, is developed.

3. Obligatory sport must be varied and comprehensive.

The university age is the period of different inclinations. One student is interested in football alone, another wishes to devote his entire time to rowing, and both of these inclinations are dominated by the single goal of outstanding achievement. Through compulsion the desired variety in exercise must be attained, this being the indispensable condition for sport in the mature years, during which the university graduate should set the example for his countrymen. The variety thus achieved will serve to equalize those weaknesses arising from the auxiliary voluntary sport, which, since it follows personal inclinations, will and can be one-sided. Exercises, for example, demanding courage and self-confidence may thus be prescribed.

4. Obligatory sport must include definite achievement aims.

These achievement aims must be kept clearly before the eyes of the student. Sweden has contributed outstandingly in this respect by formulating in a calculable

manner the general aim in physical education, and thus stands as an example to the whole world. An achievement test thus devised and reduced to numbers is an important aid for all obligatory sport. The student who is participating knows what he should and what he can attain. He thus becomes accustomed to think in an exact manner in the field of physical education.

5. Obligatory sport must be intellectually motivated.

The State must provide the student with a sufficient amount of theoretical knowledge in this field that the university graduate of the future will not only be an example for his countrymen in correct physical development and posture, manly strength and sportmanship, but will be able to explain and instruct. An astounding degree of intellectual helplessness prevails in the field of physical culture and education. The student must therefore be made acquainted with the fundamental knowledge in this field and must acquire experience in directing physical training.

6. Obligatory sport must further the community spirit.

The opportunity is afforded through obligatory sport of instilling the team spirit into the student of a university or technical school and of making him conscious of the common bonds uniting him with his fellows. An equal force of this kind is exerted only by military training. In the exhilarating sensation which community sport arouses, the student experiences the conviction that, as a counter-balance to the separating intellectual struggle, the community is a national virtue.

I do not need to state that obligatory sport is closely bound up with the fostering of nationhood and popular art, and that in it the woman has her own position. Whereas the ideal of the man is the soldier, that of the woman is the understanding mother of a numerous family.

The fulfilment of the programme involves various problems and conditions of organization: 1. Obligatory sport must be directed by the faculty of the university or technical school, and the sport faculty must enjoy the same position as that of the sciences. 2. Voluntary sport is directed by the same faculty. In this case the self-governing inclinations of the students are of assistance. 3. Student sport must be closely bound up with that of the community at large because the aim is to effect a transition from the point of view of organization. The university graduate should fulfil to the greatest possible degree his duty as leader of the people in the field of voluntary sport.

Trained in this manner, the academic youth retains a permanent habit which extends into the years of maturity and middle age. He also gains a sense of authority which is more than mere academic superiority — the strength of increased manliness.

*Résumé.*

**L'éducation physique obligatoire dans les universités et autres écoles supérieures.** — *Carl Diem*, Berlin.

Le sujet que je dois traiter: »le sport obligatoire aux universités et hautes écoles» m'entraîne dans les régions des études supérieures dont le culte est une des tâches principales d'un Etat. J'ai la tâche de montrer la nécessité morale, le sens et la mesure du sport obligatoire. Ce devoir de pratiquer les sports est un devoir moral, valable pour tous les temps et pour tous les peuples. Nous le résumerons sous la formule: fortifie ton corps pour ta famille, ton peuple et ta patrie. Nul ne

saurait se soustraire à cette obligation. Les travailleurs intellectuels moins que d'autres encore. Une fois donnée cette obligation morale, elle exige la création d'instituts modèles, dont il faut non seulement établir le principe, mais aussi réaliser les formes. Il ne s'agit évidemment pas de transformer le sport facultatif en une contrainte. Le sport obligatoire, au contraire, permet d'établir une base sur laquelle pourra se développer librement et joyeusement le sport. En effet, nous savons tous que la spontanéité est la meilleure et la plus sûre impulsion pour toute activité sportive. Le sport obligatoire dans les hautes écoles doit être assez varié pour permettre à chaque individu le plein développement de ses qualités physiques, et il doit permettre encore, en n'exigeant pas un temps trop prolongé, qu'en dehors de lui puisse se développer également le libre sport. D'autre part, l'exercice du sport obligatoire et du sport facultatif ne doit pas mettre en question les études scientifiques, mais, en revanche, ces études doivent absolument laisser le temps nécessaire à l'entraînement sportif.

Je pose six exigences à la pratique du sport obligatoire:

1. Le sport obligatoire doit aboutir à une harmonie, c'est-à-dire qu'il doit éliminer les défauts. Pour la dernière fois, celui qui exerce le sport obligatoire se place sous le contrôle de l'Etat devant un personnel autorisé de maîtres de sport et de médecins du sport. Ceux-ci auront à ordonner des exercices compensateurs et à contrôler leur exécution, lorsqu'ils auront remarqué certains défauts dans la structure ou dans les fonctions du corps.

2. Le sport obligatoire doit avoir des effets physiologiques.

En général, les étudiants se trouvent à la dernière étape d'une croissance en largeur ralentie. Le sport obligatoire leur offre la dernière possibilité de diriger dans le sens voulu les énergies de cette croissance, de manière que le jeune homme ou la jeune fille, qui ont poussé trop vite et dont la poitrine est trop étroite, conséquences d'une vie assise, puissent aussi croître en largeur, que leur cage thoracique soit mobile et bombée et leur colonne vertébrale élastique.

3. Le sport obligatoire doit être varié.

Les étudiants sont à un âge où les intérêts sont marqués. L'un ne veut jouer qu'au football, l'autre pratiquer seulement l'aviron et, en outre, chacun voudrait pour le moins battre un record. La contrainte exercée par le sport obligatoire devra permettre la variété désirable, variété indispensable pour l'exercice du sport à l'âge mûr, dont les jeunes gens sortis des universités devront donner l'exemple à leur concitoyens. La variété recherchée permettra de remédier aux lacunes laissées par le sport libre qui ne sera pratiqué que par goût et qui pourra alors sans danger manquer de variété. Le sport obligatoire entraînera par exemple à déployer les qualités de courage.

4. Le sport obligatoire devra viser à de hauts résultats.

On ne devra pas manquer de présenter à l'imagination des étudiants les buts qu'il s'agit de réaliser. La Suède a le grand mérite d'avoir donné l'exemple au monde en montrant l'idéal de l'éducation physique sous une forme concrète en créant «l'insigne de sport». Un contrôle ainsi rubriqué des résultats obtenus sera un excellent moyen auxiliaire de développer le sport obligatoire. Le candidat sait alors ce qu'il doit faire, et ce dont en réalité il est capable. On apprend à l'étudiant à penser exactement, également dans le domaine de l'éducation physique.



5. Le sport obligatoire doit avoir son côté intellectuel.

L'Etat devra fournir aux étudiants durant cette formation physique des connaissances théoriques suffisantes pour que, sortis des universités, ils puissent non seulement servir d'exemple à leurs concitoyens par leur attitude virile, l'énergie physique qu'ils déploieront et par leur joie dans l'exercice du sport, mais aussi qu'ils puissent motiver cette attitude, et enseigner leur compatriotes. L'entraînement du propre corps se heurte souvent à une étrange ignorance de ses conditions. Il faudra donc que l'étudiant connaisse les principes de cette activité et s'accoutume à réfléchir en dirigeant des exercices physiques, dont il aura acquis une profonde expérience.

6. Le sport obligatoire doit servir à éveiller l'esprit de communauté.

Le sport obligatoire offre l'occasion d'éduquer les élèves des hautes écoles en leur enseignant l'esprit d'équipe et en éveillant en eux le sens de la communauté, ce que réalise seulement le service militaire. En expérimentant la sensation passionnante qui émane du sport pratiqué en commun l'étudiant se rend compte que l'action commune étant un contre-poids à l'activité durement cérébrale qui parfois isole l'individu de ses concitoyens, est une vertu nationale. Je n'ai pas besoin de dire que le sport obligatoire doit être en étroite relation avec l'art populaire et les caractéristiques de la race et que la femme doit aussi y avoir sa place. Si l'idéal de l'homme c'est le soldat, l'idéal de la femme c'est d'être mère raisonnable d'une famille nombreuse.

Pour réaliser ce programme, une organisation est nécessaire qui exige les conditions suivantes:

1. Le sport obligatoire sera dirigé par le personnel enseignant de l'établissement, et les maîtres de sport auront les mêmes droits et la même autorité que les maîtres de science;

2. Le libre sport sera dirigé par le même personnel enseignant, secondé, dans ce cas, par l'administration autonome des étudiants;

3. Le sport étudiantin devra être en rapport avec le sport des autres citoyens, car il s'agit d'établir également des rapports d'organisation. Les jeunes gens quittant les hautes écoles devront être en mesure de servir d'exemple à leur peuple dans tous les domaines de l'exercice du libre sport.

Entraînée de cette façon, la jeunesse des hautes écoles gardera jusqu'à l'âge mûr et jusqu'à la vieillesse l'habitude de cet entraînement et en retirera une autorité qui est plus que celle qui donne une simple supériorité technique, et représente l'énergie dominante d'un type d'humanité plus accomplie.

## 7. Faglærere eller Klasselærere i Gymnastik.

Af Inspektør N. Illeris, København.

Det spørgsmaal, jeg her skal have den ære at omtale, var for 25—30 aar siden endnu brændende i Danmark. Det drøftedes i tidsskrifter og paa skolemøder, og meningerne var stærkt delte. Ved den internationale kongres for legemlig opdragelse i Odense 1911 indledede daværende gymnastikinspektør K. A. Knudsen en forhandling om spørgsmaalet, og den blev en af de livligste og mest omfattende paa hele kongressen, idet repræsentanter for de fleste europæiske lande deltog i den.

Nu er spørgsmaalet uddebateret i Danmark. Det er nu baade fra skolernes, ministeriets og lovgivernes side almindeligt anerkendt, at *det er heldigst, om de lærere, der underviser børnene i legemsøvelser, ogsaa underviser dem i andre fag.*

Dette synspunkt stadfæstedes for øvrigt for Danmarks vedkommende allerede i skoleloven af 1899, og i de forordninger for de danske almue- og borgerskoler, der kom i 1814 som et resultat af den store skolekommissions arbejde gennem 25 aar, var det forudsat, at undervisningen i gymnastik, som med disse forordninger blev gjort til obligatorisk fag i folkeskolen, skulde gives af skolernes almindelige lærere.

Men jeg maa nok have lov til i store træk at skitsere skolegymnastikens udvikling i vort land, da den har formet sig noget anderledes end i de andre nordiske lande.

Det er sikkert mine tilhørere bekendt, at gymnastik i moderne forstand først indførtes i Danmark i begyndelsen af det 19. aarhundrede. Denne begivenhed hænger nøje sammen med hele det frigørelses- og oplysningsarbejde, som udførtes i vort land i slutningen af det 18. og begyndelsen af det 19. aarhundrede. De samme mænd, som løste bondens stavnsbaand i 1788, var ogsaa ivrige for skolens udvikling og gymnastikens indførelse som folkeopdragelsesmiddel, men hovedmanden og den drivende kraft i det gymnastiske arbejde var den teologiske student, senere professor og gymnastikdirektør *Franz Nachtegall*. Hans nidkære arbejde i gymnastikens tjeneste og hele banebrydende virksomhed skal jeg naturligvis ikke gaa nærmere ind paa her, men jeg maa lige nævne, at den soldaterglade og gymnastikinteresserede kronprins Frederik, senere konge Frederik VI, allerede i 1804 lod oprette *et militært gymnastik institut*, og fire aar senere lykkedes det Nachtegall med kongens bistand at faa oprettet *et civilt gymnastik institut*. Begge institutioner var lejet ind paa Nachtegalls private gymnastikinstitut og lededes af ham som forstander. Det militære institut skulde uddanne underofficerer til gymnastiklærere i hæren, og det civile institut skulde uddanne seminarister til gymnastiklærere, først og fremmest ved seminarierne, saaledes at de der uddannede unge lærere kunde undervise i dette fag i almue- og borgerskolerne. Kancelliet sendte rundskrivelse til seminarieforstanderne med paalæg om blandt deres elever at udpege »duelige subjekter», som egnede sig til en saadan uddannelse i gymnastik. — Forøvrigt var der ogsaa enkelte andre civile personer, f. eks. teologiske studenter og kandidater, som lod sig uddanne til gymnastiklærere, og de blev vel nok fortrinnsvis ansat ved latinskolerne.

Nachtegall tog sig med ganske særlig iver og omhu af disse civile elevvers uddannelse, fordi han klart saa, at hvis gymnastiken skulde faa nogen betydning for folkets brede lag, saa maatte den ind i skolen, og vejen til skolen gaar naturligvis gennem de institutioner, hvor skolens lærere uddannes. — Men det karakteristiske ved denne første uddannelse af gymnastiklærere, og det, som i denne forbindelse

har særlig interesse, er det, at man gaar ud fra som noget selvfølgeligt, at gymnastiklærerne i skolerne skulde have en uddannelse ved siden af, som kvalificerede dem til at undervise i andre fag ogsaa. Man tænkte den gang øjensynligt ikke et øjeblik paa at bruge de iøvrigt veluddannede elever fra det militære institut som faglærere i skolen.

Det udmærkede civile gymnastiske institut, som Nachtegall havde ventet sig saa meget af, maatte imidlertid paa grund af de fortvivlede økonomiske forhold i landet med statsbankerotten i 1813 nedlægges allerede efter 7—8 aars forløb, og det varede nu et lille hundrede aar, inden der igen blev skabt mulighed for, at civile personer kunde faa en videregaaende uddannelse i gymnastik i Danmark. — De bestaaende seminarier var imidlertid blevet forsynet med gymnastiklærere, og disse Nachtegalls elever gjorde efter samtidiges vidnesbyrd fortræffelig fyldest. Der blev efter 1810 i en snes aar virkelig givet en særdeles god undervisning i gymnastik paa seminarierne i Danmark, men derefter gik det hurtigt ned ad bakke, efterhaanden som Nachtegalls elever blev for gamle eller af anden grund maatte opgive deres stilling; man maatte da ansætte seminarister uden videregaaende uddannelse som lærere i gymnastik ved seminarierne, og omkring midten af aarhundredet var undervisningen i dette fag blevet saa mangelfuld, at Nachtegalls efterfølger som direktør for gymnastiken i landet, oberst N. G. la Cour, maatte foreslaa ministeriet at ansætte underofficerer, uddannede paa det militære gymnastiske institut, som lærere ved seminarierne. Seminarieforstanderne var meget betænkelige ved denne ordning, men da der ikke kunde findes nogen anden udvej til forbedring af forholdene, maatte de finde sig i det, og i sidste halvdel af det 19. aarhundrede var der da militære faglærere i gymnastik ved seminarierne i Danmark. — Ogsaa ved gymnasieskolerne og ved folkeskolerne i de større købstæder blev der ansat militære faglærere, som kun kunde undervise i gymnastik. — Pigerne undervistes ligeledes af faglærerinder i gymnastik, hovedsagelig uddannet paa Paul Petersens private institut.

Naar lige folkeskolerne paa landet og i de mindre købstæder undtages, kan man altsaa sige, at *faglærersystemet i hele denne periode var encherskende i Danmark med hensyn til gymnastikundervisningen.*

Seminarieforstandernes ængstelse for, at de militære lærere vilde føles som et fremmed element i seminariernes arbejde, at de vilde føre en anden aand og tone med sig end den paa seminarierne raadende, viste sig for saa vidt berettiget, og det samme gjaldt skolerne.

Ulæmperne ved ordningen udlignedes dog den første tid tildels af en meget iøjnefaldende forbedring i det rent praktiske arbejde. Elevernes gymnastiske kunden blev hævet ganske betydeligt af de i praktisk henseende højtstaaende elever fra den militære gymnastikskole.

I pædagogiske kredse blev utilfredsheden med faglærersystemet imidlertid efterhaanden mere og mere fremherskende. De invendinger, der fremførtes imod det kan maaske samles under følgende punkter:

1. Den lærer og lærerinde, der kun underviser i gymnastik, kender kun børnene fra den ene side af deres væsen. Det er ikke udelukket, at det barn, der har svært ved at bævede sig i gymnastiksal og paa idrætsplads, kan have fremragende intellektuelle evner, og det vil derfor komme til at staa i et helt andet lys for de andre lærere ved skolen, som ikke har noget med legemsøvelser at gøre. Lærernes bedømmelse af børnene bliver mere ensidig og usikker; men naar børnene føler sig uretfærdigt bedømt, lukker de sig til eller bliver i værste fald fjendtligt indstillet overfor lærerne, og skolens opdragende gerning vil derved blive i høj grad vanskeliggjort.

2. Fast ansatte faglærere i gymnastik med fuldt timetal maa i Danmark under- vise 36 timer ugentlig i folkeskolen, 27 timer i gymnasieskolerne. Et saa stort antal gymnastiktimer vil det være meget vanskeligt at holde ud til, naar undervis- ningen skal gives med fornøden energi. For de unge lærere kan det maaske lade sig gøre, men for de ældre vil det være alt for trættende. Det vil derimod være en behagelig afveksling for den lærer, der har lyst og evne til at undervise i le- gemsøvelser, men som iøvrigt underviser i andre fag, at arbejde i gymnastiksalen eller paa idrætspladsen et par timer daglig, og jo flere af skolens lærere, der kom- mer med i arbejdet for børnenes legemlige opdragelse, desto bedre og mere almin- delig vil forstaaelsen af denne side af opdragelsen blive. — Den ensidighed i in- teressen for børnenes opdragelse, som var raadende i faglærersystemets tid, er for- svundet. Vi har i Danmark meget talende vidnesbyrd om, hvad det betyder for legemsøvelsernes stilling ved skolen, naar lærere, der i deres unge aar har virket som gymnastiklærere, rykker op i overordnede stillinger. Alene dette, at rektor, skoleinspektør eller overlærer ved lejlighed selv kan tage en time i gymnastik eller idræt og saavel i det daglige som ved festlige lejligheder kan tale sagkyndigt om faget, giver baade lærerne, eleverne og forældrene et andet syn paa sagen.

3. For Danmark har et særligt forhold gjort sig gældende, idet det her var underofficerer, der paa den militære gymnastikskole blev uddannede til gymna- stiklærere i hæren, og som altsaa blev ansat ved seminarierne, gymnasieskolerne og de større folkeskoler, men underofficererne stod paa et lavere almindeligt dannelsetrin end de øvrige universitets- og seminarieuddannede lærere; dette følte de selv, og de andre lærere lod dem maaske undertiden føle det unødvendig stærkt. Derved kom gymnastiklærerne til at staa som en særlig stand uden egentlig for- bindelse med den øvrige lærerstand, og faget gymnastik kom baade i elevernes og forældrenes omdømme til at staa som et særfag, der ikke rangerede paa lige fod med de øvrige fag. — Dette forhold har vel nok ikke spillet en tilsvarende rolle i de andre nordiske lande, da det der fortrinsvis er officerer, der uddannes til gym- nastiklærere.

I 1887 tog undervisningsministeriet sagen op og nedsatte en lille kommission paa tre medlemmer, der skulde fremkomme med »forslag til en forbedret ordning af gymnastikundervisningen i landets skoler samt til oprettelse og indre ordning af en læreanstalt til uddannelse af lærere og lærerinder i gymnastik.» Den lille kommission besøgte gymnastiklæreruddannelsesanstalterne i Stockholm, Kristiania og Berlin, og paa grundlag af de indhøstede erfaringer udarbejdedes planer for et civilt gymnastikinstitut; iøvrigt foreslog den lille kommission nedsættelsen af en større kommission, som skulde »ordne og supplere vort forhaandenværende gym- nastiske øvelsesforraad», hvilket i virkeligheden vilde sige, at den ud af den tyske gymnastik, som hidtil havde været brugt i skolerne og hæren, og den svenske gym- nastik, som faa aar i forvejen var overført til Danmark og forbavsende hurtigt havde bredt sig til højskoler, friskoler og skytteforeninger, skulde forsøge at ud- forme et for skolen velegnet gymnastiksystem.

Kommissionen arbejdede med denne vanskelige opgave i 10 aar, men da den lige i slutningen af aarhundredet fremlagde resultatet af arbejdet i form af en haand- bog i gymnastik, turde man ikke binde an med opførelsen af den foreslaede ud- dannelsesanstalt for civile lærere; man nøjedes med at oprette et aarskursus i gym- nastik ved Statens Lærerhøjskole, hvilket dog i 1911 blev omdannet til en selv- stændig institution, det nuværende Statens Gymnastikinstitut.

Nu var der atter skabt mulighed for en videregaaende uddannelse i gymnastik for civile personer, saavel lærere som lærerinder, og samme aar, som haandbogen

med det nye danske gymnastiksystem, bygget op paa de lingske grundprincipper, udkom, bestemtes det i den førnævnte skolelov af 1899, at ingen kunde faa fast ansættelse i folkeskolen uden at have læreruddannelse fra et seminarium. — Hermed var de militære faglæreres saga ude i folkeskolen. Københavns kommunes skolevæsen, der længe havde brugt og altid havde haft let adgang til at faa dygtige militære gymnastiklærere, søgte og fik dog gentagne gange dispensation fra loven af 1899, og først i 1912 lukkede København af for tilgang af de militære faglærere i gymnastik. Ved seminarierne blev underofficererne, naar deres tjenestetid udløb, erstattet med civile lærere med aarskursus, der ogsaa kunde undervise i andre fag.

Det varede endnu en halv snes aar, inden det lykkedes at faa uddannet civile lærere i gymnastik til gymnasieskolerne, men i 1909 blev gymnastik optaget som fag ved Københavns Universitets skoleembedseksaminer, saaledes at studiosi magisterii ved det filosofiske fakultet kunde tage den som bifag sammen med et andet bifag og et hovedfag; senere er gymnastik ogsaa blevet optaget ved det matematisk-naturvidenskabelige fakultet og kan der tages som hovedfag. Gymnasieskolerne er altsaa nu i stand til at faa universitetsuddannede lærere ogsaa i gymnastik ligesom i skolens øvrige fag, lærere, som kan undervise i to andre fag ved siden af gymnastik.

Denne ordning har altsaa nu været prøvet i Danmark i 30—40 aar, og de erfaringer, man i den forløbne tid har vundet paa det her omhandlede omraade, er saa tilfredsstillende, at en tilbagevenden til den tidligere ordning kan anses for udelukket. De skoleledere, der fra tid til anden ved givne lejligheder har udtalt sig offentligt om sagen, har med ganske faa undtagelser fremhævet fordelene ved den nugældende ordning frem for den tidligere.

De enkelte, der har ønsket at beholde faglærere i gymnastik, har blandt andet møtveret det med, at den lærer, der kun beskæftiger sig med et enkelt fag, opnaar større indsigt og rutine paa sit specielle omraade end den, der spreder sig over flere fag. Dette er selvfølgelig rigtigt, og det er ogsaa rigtigt, at legemlig opdragelse som fag maa have sine specialister til at gaa foran i udviklingen ligesom andre fag, men disse specialister skal fortrinsvis være knyttet til læreruddannelsen og ikke have deres virkefelt i skolen, og »hvis et fag kun har specialister, kommer forstaaelsen af faget ikke ud over specialisternes snævre kreds», som gymnastikinspektør K. A. Knudsen sagde ved kongressen i Odense 1911.

Man kunde tænke sig, at børnenes rent gymnastiske færdighed vilde blive mindre, naar de undervistes af en almindelig lærer, end naar undervisningen blev givet af en rutineret faglærer. — Praksis synes ikke at vise dette. De danske skolebørns gymnastiske kultur er højere nu end i faglærernes tid, hvilket naturligvis tildels kan skyldes de meget forbedrede ydre vilkaar, hvorunder der nu arbejdes, men det skyldes sikkert ogsaa den forbedrede metode og den mere pædagogiske tilrettelægning af øvelsesstoffet, som ganske naturligt fremkom, da lærere med en mere omfattende pædagogisk uddannelse kom til at arbejde med faget. — Men selv om børnenes gymnastiske færdighed skulde være blevet mindre, maatte man dog foretrække klasselæreren for faglæreren, fordi opdragelsen betyder mere end færdighederne.

For fuldstændighedens skyld maa jeg til slut have lov til at nævne den obligate undtagelse, som skal til for at bekræfte regelen: man paatænker nu i Danmark at uddanne faglærere i gymnastik til landsbyskolerne! — Sagen er den, at efter folkeskoleloven af 1937, som traadte i kraft 1. April 1938, skal enhver landsbyskole i Danmark, hvor der undervises børn over 12 aar, senest 1. April 1943 have en tidsvarende gymnastiksal og idrætsplads, men det er jo ikke givet, at der ved enhver skole ogsaa findes en »tidsvarende» gymnastiklærer, f. eks. kan der være smaa tøkklassede skoler, hvor læreren er gammel eller svagelig; man forudsætter derfor, at det kan blive nødvendigt i visse tilfælde at tillade ansættelse af en hjælpelærer

i gymnastik, og man tænker sig hertil — hvor ikke anden mulighed er for haanden — at bruge saakaldte »delingsførere», det er unge mænd eller kvinder uden eksamen, der er uddannede paa delingsførerskoler eller gymnastikhøjskoler til ledere af gymnastiken i de frivillige foreninger paa landet, almindeligvis bønderkarle og bønderpiger. Det vil dog blive krævet, at de foruden delingsføreruddannelsen skal have et 4-maaneders kursus i børnegymnastik.

Der rejstes fra forskellige sider en ikke ringe modstand mod denne bestemmelse i loven, og fra alle sider, ogsaa fra myndighedernes side, betragtes ordningen som en nødhjælp, hvilket maaske mere end noget andet viser, hvor almindelig uviljen mod faglærersystemet i gymnastik er i Danmark.

## Should Gymnastics be taught in Schools by Specialists or by Members of the Ordinary Staff. — N. Illeris, Copenhagen.

The subject on which I have been honoured by being asked to speak to you to day was 25 to 30 years ago a burning question of the day in Denmark. It was debated in the Press and discussed at educational conferences and opinions were very much divided. In 1911 at the International Congress for Physical Education in Odense Mr. K. A. Knudsen, at that time the Inspector of Gymnastics for Denmark, opened a debate on this subject, and this debate became the liveliest and longest of the Congress and was participated in by representatives from most of the European countries.

Now the question has been settled in Denmark. The schools, the educational authorities, and the legislative bodies have all recognised that *it is to be preferred that the teachers who have charge of the physical education of the children also teach other subjects.*

This view had incidentally already been adopted in Denmark in the Schools Act of 1899, and in the Provisions for the Danish Elementary and Secondary Schools which were the result of the deliberations during 25 years of the Great Commission on Education it was laid down that Gymnastics, which was then made a compulsory subject in elementary schools, should be taught by the ordinary staff of the schools.

Perhaps I may be allowed briefly to recall the development of educational Gymnastics in our country, as it has taken a somewhat different course to that in the other Scandinavian countries.

It is no doubt a well known fact to my audience that Gymnastics in the modern sense of the word was not introduced into Denmark until the beginning of the 19th century. Its introduction was closely connected with the great movements for freedom and enlightenment which were taking place in Denmark at the end of the 18th and the beginning of the 19th century. The men who abolished the bondage of the Danish peasant in 1788 also urged wider education and the introduction of Gymnastics, as of general educational value. The chief mover and driving force in the work for educational Gymnastics was *Franz Nachteggall*, a student of theology, later Professor and Director of Gymnastics. His zealous pioneer work for Gymnastics I cannot do more than mention here. Thanks to his efforts the Crown Prince Frederik, later King Frederik VI, who was so fond of his soldiers and so interested in Gymnastics, in 1804 founded a *Military Gymnastic Institute*, and four years later Nachteggall succeeded in gaining the King's support for the foundation of a *Civil Gymnastic Institute*. Both institutes were housed in Nachteggall's private Gymnastic Institute and he acted as Head of all three. The Military Institute was to train non-commissioned officers to be gymnastic instructors to the

Army, the Civil Institute was to train elementary school teachers in Gymnastics who were then to be sent out to the Teachers' Training Colleges to teach the students there, that they might be able to teach Gymnastics in the elementary schools. The Ministry of Education sent a circular to the Heads of the Training Colleges asking them to select among their students those who might be especially suitable for such a training in Gymnastics. — Besides these a few other students were trained at the Civil Institute, among others some students of Theology, who later taught in secondary schools.

Nachtegall took particular care of the training of the civil students because he realized that if the mass of the people was to have the benefit of Gymnastics the schools would have to take it up, and the way to the schools lay through the Teachers' Training Colleges. It is of especial interest, when dealing with the present subject, to note that in training these first teachers in Gymnastics it was taken to be a matter of course that they were to be qualified teachers, teaching other subjects as well. The idea of appointing the non-commissioned officers trained at the Military Institute as specialist instructors in Gymnastics in schools or Training Colleges, however well trained they were, apparently did not even occur to the authorities at that time.

The excellent Civil Gymnastic Institute, of which Nachtegall had such great hopes, had however to close after 7—8 years owing to the desperate economic situation of the country after the State Bankruptcy in 1813. Not until nearly 100 years later was it again possible for civil teachers of Gymnastics to be trained in Denmark. The Teachers' Training Colleges had, however, all got pupils of Nachtegall's on their staffs during those years and their standard of teaching was, according to contemporary reports, excellent. This high standard was maintained for some 20 years after 1810 in the Training Colleges, but as Nachtegall's own pupils grew older or retired and teachers without special training were appointed it fell considerably. Towards the middle of the century the teaching of Gymnastics had grown so poor that Nachtegall's successor as Director of Gymnastics, Colonel N. G. la Cour, was forced to propose to the Ministry of Education the appointment of non-commissioned officers trained at the Military Gymnastic Institute as instructors to the Teachers' Training Colleges. The Principals of these colleges were very reluctant to accept this change, but as they could not propose a better plan they gave in and during the latter half of the 19th century the teaching of Gymnastics at the Training Colleges in Denmark was done by military specialists. The secondary schools as also the elementary schools in the big towns had to adopt the same plan. Girls, too, were taught by specialists, for the greater part trained at Paul Petersen's Institute of Gymnastics.

*Thus during this period the policy of appointing specialists, trained in Gymnastics only, held sway.* The exceptions to this rule were the village schools and the elementary schools in small towns.

The objection put forward by the Principals of the Training Colleges that military instructors inevitably would carry with them a different spirit, foreign to the atmosphere of a civil educational institution, proved to be well founded. In the schools the same was felt.

In the beginning the rapidly improving standard as far as purely physical proficiency was concerned tended to overshadow the importance of the drawbacks of the new policy. Undoubtedly the level of practical Gymnastics was very considerably raised by the pupils of the Military Institute who were very well trained in practical gymnastics.

Educational circles, however, grew more and more critical of the "specialist policy". The objections brought forward can be summarised as follows:

1. The teacher, who teaches Gymnastics only, knows only one side of the children. It is quite possible for a child who seems awkward in the gymnasium and on the sports ground to be brilliant in other directions. The other teachers who on the other hand do not see this child at Gymnastics will form a very different picture of it from that formed by the Gymnastics teacher. In this way the teachers' judgment of the children tends to become one-sided and unjust. But when children feel themselves to be judged unjustly they withdraw into themselves or even take up a hostile attitude towards the teacher and the educational influence of the school is greatly hindered and reduced.

2. Specialist teachers of Gymnastics may in Denmark teach 36 periods per week in the elementary schools and 27 periods per week in secondary schools. To teach only Gymnastics for so great a number of periods a week is likely to prove too strenuous if the teaching is to be carried out with sufficient energy. The young teachers might perhaps be able to do it, but to the older teachers it would be far too exhausting. To teach Gymnastics or games for a couple of periods a day would on the other hand provide a welcome change for the teacher who has the ability and the training for it and who teaches other subjects for the rest of the day. The more the general staff of a school participates in the physical education of the children the greater will be its understanding of this side of their education. The one-sided interest in the education of the children which was so noticeable in the days of the specialist teacher has now disappeared. We have in Denmark seen very illustrative examples of the effect on the position of physical education in the curriculum when teachers, who in their younger days have taken Gymnastics as one of their subjects, have been promoted to superior positions. The fact that the Head of a school occasionally takes a form for Gymnastics or Games and is able to speak with authority and experience on the subject both in the daily work and on festive occasions tends to give both colleagues, parents, and children a new valuation of Gymnastics as a subject.

3. The special circumstance that in Denmark, it was mainly non-commissioned officers who were trained at the Military Gymnastic Institute has had its special effect. The rest of the staffs in the schools and Training Colleges where they were appointed were all college or university trained, and they were thus on a different level from an educational and cultural point of view. They felt this themselves and were perhaps often made to feel it unnecessarily strongly by the other members of the staff. This caused the teachers of Gymnastics to become a class without any real connection with the rest of the staff, and the subject came to appear to pupils and parents alike as something of less importance than the other subjects. — This has been a special circumstance peculiar to the Danish system and, I believe, does not apply to other Scandinavian countries where mainly officers were trained as teachers of Gymnastics.

In 1887 the matter was taken up by the Ministry of Education and a committee of three was appointed and given the task of "formulating proposals for the improvement of the teaching of Gymnastics in the Danish schools and for the founding of a college for the training of men and women teachers of Gymnastics". This committee visited the Training Centres for Gymnastics in Stockholm, Christiania, and Berlin, and on the basis of the results of their investigations they formulated proposals for a Civil Gymnastic Institute. In addition this committee of three proposed the appointment of a larger committee for the purpose of "arranging and supplementing our existing syllabus of gymnastic exercises". This in fact meant a proposal to select, combine, and form a syllabus suitable for the schools from



the two systems, the German which had hitherto been used in the schools and the Army, and the Swedish which only a few years previously had had been introduced into Denmark and which with surprising rapidity had spread to the Peoples' High Schools, the fr e Village Schools and the Voluntary Defence Associations.

This committee sat for 10 years and when at the close of the century it brought forward the result of its deliberations in the form of a "Handbook for Gymnastics" the authorities declined to establish the proposed Institute. It was deemed sufficient to establish a one-year course in Gymnastics at the State High School for Teachers. In 1911 this course was, however, transformed into an independent institution, the present State Gymnastic Institute.

This meant that again it was possible for civil teachers to get a supplementary training in Gymnastics, and for women teachers as well as for men teachers, and in the same year in which the Handbook of the new Danish Gymnastic System, founded on the Lingian principles, was published, it was laid down in the above mentioned Schools Act of 1899 that no teacher could get a permanent appointment in an elementary school who was not a graduate of a Training College. — This ended the era of the military instructor as far as the elementary schools were concerned. The municipal educational authorities of Copenhagen who had so long favoured the appointment of military instructors and who indeed had such easy access to the very best choice of instructors, applied for and were several times granted dispensation from this clause of the Act of 1899. Not until 1912 did they cease appointing military instructors in Gymnastics. At the Teachers' Training Colleges the military instructors were replaced when they arrived at retiring age by teachers who had taken the one-year course in Gymnastics and who thus taught other subjects as well as Gymnastics.

It was yet to take another 10 years before it was possible to have trained civil teachers for the secondary schools. In 1909, however, Gymnastics was made a subject at the Copenhagen University and from that date students at the philosophical faculty were able to take Gymnastics as a secondary subject; to-day Gymnastics can be taken as a chief subject at the mathematical & natural sciences faculty. The secondary schools can thus get university trained teachers of Gymnastics as of all other subjects, and, furthermore, teachers who can take other subjects as well as Gymnastics.

This policy has now been tried in Denmark during the last 30—40 years and the experience gained has been of an entirely satisfactory nature so that it may be taken that a return to the former system of specialist teachers is excluded. The advantages of the present system over that of the past have been stressed by all the leaders in the educational world with a very few exceptions who have spoken publicly on the subject.

The few who have spoken in favour of the specialist system have given as their reason that the teacher who teaches one subject only is able to reach a higher degree of proficiency in and insight into his special subject than the teacher who has to divert his energies to several subjects. This is of course true, and it is also true that physical education as a subject must have its specialists as must other subjects; specialists who can go ahead with research work and guide its development. But these specialists should be attached to the training establishments and not to the schools. As the Inspector of Gymnastics, Mr K. A. Knudsen, said at the Congress in Odense in 1911, "If a subject has only specialists the understanding of the subject will never extend beyond the narrow circle of these specialists".

When the teaching is done by an ordinary teacher rather than by a highly trained specialist it might be supposed that the standard of physical proficiency would be lowered. — This, however, has not proved to be the case. The standard

of physical culture of the Danish school children is higher now than it was in the days of the specialist. This may be partly due to the improved conditions under which Gymnastics is now taught, but it is undoubtedly also due to the improved method and more pedagogic planning of the lessons which quite naturally was the result of the taking over the subject by the pedagogically trained teacher. — But even should the physical proficiency of the children have suffered, still the educationalist is to be preferred to the specialist, because education comes before the mere acquisition of skill.

May I before I end, to make the picture complete, mention the exception without which there is no rule. — It is at present contemplated in Denmark to train specialist teachers in Gymnastics for the village schools! The reason for this is: According to the Elementary Schools Act of 1937, which came into force on April 1st, 1938, every village school in Denmark, where children of over 12 years of age are taught, must by April 1st, 1934, possess a modern gymnasium and sports ground. The question is if every village school will also have a "modern" teacher of Gymnastics. There may be small schools of only two forms where the teacher may be old or ailing. It is therefore thought necessary in certain cases to allow the appointment of an assistant teacher for Gymnastics, and it is contemplated for this work to use, where no other arrangement is possible, the so-called "Delingsførere", the young men and women, usually farmers' sons and daughters, who have been trained at the "Gymnastikhøjskoler" or "Delingsførerskoler" to be leaders of Gymnastics in the voluntary associations for Gymnastics which exist throughout the countryside. They will, however, be required to take a further 4-months course in childrens' Gymnastics.

There was considerable opposition to this above-mentioned clause in the Act, and the provision is by all, even by the legislators, considered as a temporary make-shift. This fact, perhaps, more than anything else shows how general is the dislike of the system of specialist gymnastic teachers in Denmark.

### *Résumé:*

## **Professeurs spécialisés ou professeurs ordinaires en gymnastique. —**

*N. Illeris, Copenhague.*

Le professeur de gymnastique ne doit-il enseigner que cette matière unique ou d'autres matières aussi? La question est épuisée, pour ainsi dire, au Danemark. On admet en effet d'une façon générale et de la part des professeurs et de la part du ministère et des législateurs qu'il vaut mieux que les professeurs chargés de l'enseignement de la gymnastique enseignent aux enfants également d'autres matières.

Le décret des écoles primaires danoises, paru en 1814, comme un résultat du travail de la grande Commission scolaire pendant 25 années, comportait que l'enseignement de la gymnastique, rendu obligatoire par ce décret dans l'école primaire, serait donné par les professeurs ordinaires de l'école, et le gouvernement créa un Institut de gymnastique civile, sous la direction de François Nachteggall chargé de la formation des professeurs de gymnastique pour les écoles normales.

Mais au bout de quelques années d'activité seulement, il fallut supprimer l'excellent Institut de gymnastique civile, à cause de la désespérante situation économique du pays, et maintenant près de 100 ans s'écoulèrent, avant que fût créée une institution correspondante pour le perfectionnement en éducation physique des personnes civiles. L'enseignement de la gymnastique dans les écoles normales devenait peu à peu si médiocre que l'inspecteur de gymnastique de l'Etat se vit

forcé de proposer la nomination d'instructeurs militaires de gymnastique aussi bien dans les écoles normales que dans les écoles primaires supérieures et les lycées.

Ces instructeurs militaires de gymnastique, formés à l'École d'éducation physique de l'armée, ne savaient enseigner que cette matière unique, et dans les milieux pédagogiques un mécontentement très vif s'élevait peu à peu contre cet arrangement. — On présentait les objections suivantes contre le système des professeurs spécialisés :

1. Le professeur qui n'enseigne que la gymnastique, ne connaîtra les enfants que d'un côté de leur caractère, et par conséquent son appréciation des enfants sera partielle et peu sûre; mais les enfants se sentant jugés d'une façon injuste, se replient sur eux-mêmes ou au pis deviennent hostiles aux professeurs, et par là la tâche éducative de l'école sera rendue beaucoup plus difficile.

2. Les professeurs spécialisés titulaires avec un nombre de classes complet doivent donner (au Danemark) 36 leçons par semaine dans les écoles primaires et 27 dans les lycées. Un nombre si élevé de leçons de gymnastique sera très difficile à endurer quand il faut qu'on enseigne avec l'énergie nécessaire.

3. Pour le Danemark un cas spécial s'est présenté, étant donné que c'étaient des sous-officiers que l'École de gymnastique militaire formait en instructeurs de gymnastique pour l'armée et qui par conséquent furent nommés dans les écoles normales et les lycées; or les sous-officiers représentaient un degré de culture générale inférieur à celui des professeurs sortis de l'université ou des écoles normales; et par là ils devinrent un corps particulier sans rapport avec le reste du corps enseignant, et la branche de gymnastique devint aux yeux des élèves et des parents une branche spéciale qui n'occupait pas un rang égal à celui des autres branches.

C'est pour régler cet état de choses insatisfaisant que le ministère de l'Instruction publique constitua une commission de gymnastique d'abord restreinte ensuite élargie. Le résultat du travail des commissions qui s'étendit sur 12 années fut la création d'un cours annuel d'éducation physique (transformé plus tard en l'actuel Institut de gymnastique de l'État) et la publication d'un manuel de gymnastique autorisé par le ministère pour l'usage dans l'ensemble des écoles publiques.

La même année où la grande Commission de gymnastique termina son travail de publication du manuel (1899), parut une nouvelle loi pour les écoles primaires qui décréta que seulement des professeurs ayant reçu une éducation complète à l'école normale pouvaient obtenir la nomination dans les écoles publiques, et par là c'en était fini dans les écoles primaires et les écoles normales des instructeurs militaires aussi bien que des instructrices de gymnastique formées à l'institut privé de gymnastique de Poul Petersen.

Une dizaine d'années passa encore avant qu'on réussit à former des professeurs civils de gymnastique pour les lycées, mais en 1909 l'éducation physique fut incorporée parmi les branches des examens de l'Université de Copenhague, de sorte que les bacheliers à la Faculté des Lettres pouvaient la prendre comme matière secondaire avec une autre matière secondaire et une matière principale; plus tard l'éducation physique à été admise de même à la Faculté des Sciences où on peut la prendre comme matière principale. Maintenant les lycées peuvent ainsi avoir des professeurs sortis de l'Université aussi bien en gymnastique que dans les autres branches des écoles, des professeurs qui savent enseigner deux autres matières en plus de la gymnastique.

Il y a donc maintenant une quarantaine d'années que le système des professeurs spécialisés en gymnastique fut abandonné au Danemark et les expériences faites au cours du temps révolu dans ce domaine sont si satisfaisantes qu'un retour à l'ancien système est à regarder comme impossible. Les chefs-d'école qui de temps

en temps à certaines occasions se sont exprimés publiquement sur la chose, ont tous, à de rares exceptions près, souligné les avantages du système actuel par rapport à l'ancien système.

Les quelques personnes qui ont désiré garder les professeurs spécialisés en gymnastique, en ont donné le motif suivant. C'est que le professeur qui ne s'occupe que d'une matière unique acquiert une connaissance et une routine plus étendues dans son domaine spécial que celui qui se répand sur plusieurs matières. Cela est naturellement vrai, et il est vrai aussi que l'éducation physique doit avoir, comme les autres matières, ses spécialistes qui marcheront en tête dans l'évolution, mais ces spécialistes devront être attachés, de préférence, à la formation des professeurs, et ne pas avoir leur domaine d'activité dans les écoles, et »si une matière n'a que des spécialistes, la compréhension de la matière ne sortira pas du cercle étroit des spécialistes». (K. A. Knudsen au Congrès d'Odense 1911).

Même si l'habileté gymnastique des enfants devenait moindre sous l'enseignement des professeurs civiles que sous celui des professeurs spécialisés — ce qui la pratique ne semble d'ailleurs pas montrer — il faut quand même préférer le professeur ordinaire au professeur spécialisé, car l'éducation à plus d'importance que l'habileté.

### *Zusammenfassung:*

### **Fachlehrer oder Klassenlehrer im Turnunterricht.** — *N. Illeris*, Kopenhagen.

Die Frage: Fachlehrer oder Klassenlehrer im Turnen, ist in Dänemark insoweit ausdebattiert, als es nun sowohl von seiten der Lehrer als von seiten des Ministeriums und der Gesetzgeber allgemein anerkannt ist, dass es am besten ist, dass die Lehrer, die die Kinder in den Leibesübungen unterrichten, sie auch in anderen Fächern unterrichten.

In den Anordnungen der dänischen Volks- und Bürgerschulen, die in 1814 erschienen, als ein Resultat der Arbeit der grossen Schulkommission 25 Jahre hindurch, war es eine Voraussetzung, dass der Unterricht im Turnen, der mit diesen Anordnungen in den Volksschulen obligatorisch gemacht wurde, von den ordentlichen Lehrern der Schulen erteilt werden sollte, und die Regierung gründete ein ziviles gymnastisches Institut unter der Leitung von Franz Nachtegall, der die Turnlehrer der Seminarien ausbilden sollte.

Das ausgezeichnete zivile gymnastische Institut musste aber der verzweifelten oekonomischen Verhältnisse wegen nach einer kurzjährigen Tätigkeit aufgehoben werden, und nun vergingen etwa 100 Jahre, bevor eine entsprechende Anstalt für die weitere gymnastische Ausbildung der Zivilpersonen wieder gegründet wurde. Der Turnunterricht der Seminarien wurde allmählich so schlecht, dass der staatliche Inspektor für Leibesübungen die Anstellung militärischer Turnlehrer vorschlagen musste, sowohl an den Seminarien als an den grösseren Stadtschulen und den Gymnasien.

Diese militärischen Turnlehrer, die an der Gymnastikschule des Ileres ausgebildet waren, konnten nur in einem Fach Unterricht erteilen, und in pädagogischen Kreisen erhob sich nach und nach eine ausgeprägte Unzufriedenheit mit dieser Ordnung. — Folgende Einwände wurden gegen das System der Fachlehrer vorgebracht:

1. Der Lehrer und die Lehrerin, die nur in den Leibesübungen unterrichten, lernen die Kinder nur von der einen Seite ihres Wesens kennen, und ihre Beurteilung der Kinder wird deshalb einseitig und unsicher; wenn aber die Kinder sich

ungerecht beurteilt fühlen, schliessen sie sich ab oder werden im schlimmsten Falle den Lehrern gegenüber feindlich eingestellt, und die erziehende **Wirksamkeit** der Schule wird damit im höchsten Grade schwierig gemacht werden.

2. Ordentliche Fachlehrer mit vollständiger Stundenzahl müssen (in Dänemark) **36 Stunden** wöchentlich in der Volksschule, **27** in den Gymnasien unterrichten. Eine so grosse Zahl von Gymnastikstunden ist sehr schwer auszuhalten, wenn der Unterricht mit der nötigen Energie gegeben werden muss.

3. Was Dänemark betrifft, hat sich ein besonderes Verhältnis geltend gemacht, ~~da es~~ hier Unteroffiziere waren, die an der militärischen Gymnastikschule des Heeres ausgebildet wurden, und die somit an den Seminarien und Schulen angestellt wurden; aber die Unteroffiziere standen auf einer niedrigeren Stufe allgemeiner Bildung als die übrigen Lehrer mit akademischer und seminarischer Vorbildung, und sie wurden deshalb ein **Stand** für sich ohne eigentliche Verbindung mit dem übrigen Lehrerstand, und das Fach Turnen wurde in der Schätzung der Schüler und der Eltern ein Sonderfach, das nicht den übrigen Fächern gleich stand.

Um diese unbefriedigenden Verhältnisse zu ordnen, setzte das Unterrichtsministerium erst eine mindere, danach eine grössere **Gymnastikkommission** ein. Das **Resultat** der Arbeit der Kommissionen, die sich über 12 Jahre ausdehnte, war die Gründung eines einjährigen Turnlehrerkursus (der später in das heutige Gymnastikinstitut des Staates umgebildet wurde) und die Herausgabe eines Handbuchs für Turnen, das vom Ministerium zum Gebrauch in sämtlichen öffentlichen Schulen autorisiert wurde.

Im selben Jahre, wo die grosse Gymnastikkommission ihre Arbeit mit der Herausgabe des Handbuchs abschloss (1899), erschien ein neues Gesetz der Volksschulen, worin es festgesetzt wurde, dass nur Lehrer mit einer vollständigen seminarischen Vorbildung bei den öffentlichen Schulen Anstellung erhalten konnten; und damit war es in den Volksschulen und Seminarien um die militärischen Turnlehrer sowohl als um die Gymnastiklehrerinnen mit Vorbildung in Poul Petersens privatem Institut geschehen.

Es dauerte noch ungefähr zehn Jahre, bevor es gelang zivile Lehrer für die Gymnasien auszubilden, aber in 1909 wurde das Turnen unter den Examina der Kopenhagener Universität als Fach aufgenommen, so dass studiosi magisterii an der philosophischen Fakultät es als Nebenfach nehmen konnten, mit einem anderen Nebenfach und einem Hauptfach zusammen, später ist das Turnen auch bei der naturwissenschaftlichen Fakultät aufgenommen worden und darf hier auch als Hauptfach genommen werden. Die Gymnasien können also nun Lehrer mit akademischer Vorbildung auch im Turnen haben, wie in den übrigen Fächern der Schulen, **Lehrer, die in zwei anderen Fächern ausser Turnen unterrichten können.**

30—40 Jahre sind also nun vergangen, seit das System der Fachlehrer verlassen wurde, und die Erfahrungen, die man inzwischen auf dem in der Rede stehenden Felde gewonnen hat, sind so befriedigend, dass eine Rückkehr zu der früheren Ordnung als ausgeschlossen angesehen werden kann. Die Schulleiter, die sich gelegentlich öffentlich ausgesprochen haben, haben mit wenigen Ausnahmen die Vorteile der heutigen Ordnung der früheren gegenüber hervorgehoben.

Die einzelnen, die die Fachlehrer im Turnen haben behalten wollen, haben es u. a. damit motiviert, dass der Lehrer, der sich nur mit einem einzigen Fach beschäftigt, ein grösseres Einsehen und eine grössere Routine erlangen kann als derjenige, der sich auf mehrere Fächer verteilen muss. Dies ist natürlich richtig und es ist auch richtig, dass die körperliche Erziehung als Fach ihre Spezialisten haben

muss, die in der Entwicklung vorangehen, wie die anderen Fächer, aber diese Spezialisten müssen vorzugsweise der Lehrerbildung angeknüpft sein und nicht ihr Wirkungsgebiet in der Schule haben, und »wenn ein Fach nur Spezialisten hat, kommt das Verstehen des Faches nicht aus dem engen Kreise der Spezialisten heraus.« (K. A. Knudsen auf dem Odenser Kongress 1911).

Wenn auch die turnerische Fertigkeit der Kinder etwas geringer werden sollte unter dem Unterricht der zivilen Klasselehrer als unter dem der Fachlehrer — was die Praxis übrigens nicht zu weisen scheint — muss man doch den Klassenlehrer dem Fachlehrer vorziehen, weil Erziehung mehr bedeutet als Fertigkeit.

## 8. Aarsplaner i Gymnastik.

Af Gymnastikinspektør *Peder M. Trap*, København.

1762 udsendte den franske Filosof Rousseau sin berømte Bog »Om Opdragelse». Dette mærkelige og iciterende Reformværk krævede en Fornyelse af al Opdragelse og Undervisning, og det fremhævede Betydningen af Legemsøvelser og Legemspleje. Emile skal tumle sig i Leg, han skal styrkes og udvikles ved Lob og Spring, Svømning og Klatring og lignende naturlige Legemsøvelser. Men Initiativet skal ligge hos Barnet selv; det skal kun øve sig, naar det har Lyst. Og Opøvelsen skal ikke foregaa efter nogen bestemt Plan eller Metode.

De Skolemænd, der med Begejstring søgte at omsætte og udnytte de nye Tanker i et praktisk Skolearbejde, indsaa, at Rousseaus negative Opdragelse ikke førte til Maalet. Lærerens Tilskyndelser kan ikke undværes, Orden og System er en Nødvendighed. Det opdagede Basedow og Gutmuth, og det erfarede Pestalozzi.

Over Danmark naaede Kendskabet til Schnepfenthals Legemsøvelser til Sverrig, og her blev Grunden lagt til den Gymnastik, der har gjort Sverrigs Navn kendt ud over Landene, den Gymnastik, der for 40 Aar siden blev indført i de danske Skoler.

Ogsaa inden for den Lingske Gymnastik har man stillet Krav om Paaumæssighed i Undervisningen.

Pehr Henrik Ling fremhævede, at man skal begynde med de simpleste og letteste Øvelser for gennem en jævn Stigning at naa til de sværeste. Og siden Hjalmar Lings Dage har det været anerkendt, at den enkelte Time med Hensyn til de valgte Øvelsers Art og Rækkefølge maa udgøre det, som han kalder *en gymnastisk Helhed*. Dette Krav om en velovervejede Dagsøvelse har været af stor Betydning, det bragte Fasthed i Undervisningen. Men det gav ogsaa Anledning til en Ensretning, der til Tider kunde trække lidt for snævre Grænser for den enkelte Lærers Frihed.

Fordringen om Orden og Plan i Undervisningen bør ikke begrænses til den enkelte Time; den maa føres videre til Aarets Arbejde inden for den enkelte Klasse og inden for de forskellige Alderstrin. Kravet maa stilles til den enkelte Lærer, den enkelte Skole og det samlede Skolevæsen. Men der maa levnes baade Lærere og Skoler en vis Bevægelsesfrihed. Det bliver da Opgaven at udforme Aars- eller Aldersplaner paa en saadan Maade, at de paa een Gang bidrager til at opfylde et Ønske om Fasthed i Undervisningen og giver rigelig Plads for den Lærefrihed, som vi i Danmark sætter højt.

Tanken om en Fordeling af Øvelsesstoffet til de forskellige Alderstrin er ikke ny i Danmark. Allerede i Begyndelsen af Aarhundredet gav Lægen Frode Sadolin i sin betydningsfulde lille Bog »Gymnastik med Smaabørn» Anvisning paa, hvilke Øvelser der maatte anses for egnede for Skolens yngste Elever. I 1910 udgav daværende Kommunalærer Mønsted »Gymnastikkens Pensum», der indeholder en tilsvarende og ret omfattende Vejledning for Drenggymnastikkens Vedkommende. Og i de to første Udgaver af min Formand, Gymnastikinspektør K. A. Knudsens Lærebog i Gymnastik findes der ligeledes en Fordeling af Øvelserne til de forskellige Aargange i Skolen. Vedrørende Pigegymnastikken findes der lignende Hjælpemidler af Seminarielærerinde Frøken Nutzhorn, der har samarbejdet med K. A. Knudsen, og af Fru Reimer, der i en lang Aarrække har været Lærerinde ved Statens Gymnastikinstitut. Endelig lod Danmarks Lærereforening omkring

1920 udarbejde Undervisningsplaner for Gymnastik lige saa vel som for Skolens øvrige Fag.

Alle disse Arbejder, som jeg her har nævnet, har haft stor Betydning, særlig for mindre kyndige Lærere, men de maa nu alle betegnes som delvis forældede. Skolens Gymnastik har været under Paavirkning af Frøken Bjørksten, af Niels Bukh og Fru Bertram, og Øvelsesstoffet er i vid Udstrækning blevet fornyet. I nogle Aar foregik Fornyelsen saa voldsomt, at mange fandt det haabløst at følge med i Udviklingen. Først i de seneste Aar er der kommet en vis Afklaring, og det vil kunne lade sig gøre paa Grundlag af det Øvelsesstof, som nu bruges, at udarbejde og udsende nye Aarsplaner. Men indtil saadanne foreligger, maa hver enkelt Lærer selv finde ud af, hvilke af de nyere Øvelser der maa anses for egnede for den eller de Klasser, som han skal arbejde med. Udarbejdelsen af saadanne Planer er lettest, hvor der er Tale om enaarige Klasser. Men i Skoler paa Landet er det ikke ualmindeligt, at Elever gaar to, tre eller endog fire Aar i en Klasse, og Klasserne kan være saa smaa, at de maa slaas sammen til Gymnastik. For de formgivende Øvelses Vedkommende maa Læreren her have parallelle Planer, dvs. Planer af samme Vanskelighedsgrad, men indeholdende — i hvert Fald for en væsentlig Del — forskelligt Øvelsesstof.

I Aarets Løb vil det som Regel vise sig, at de udarbejdede Planer ikke helt svarer til Forventningerne. Enkelte Øvelser viser sig at være for vanskelige, andre for lette. Men ved Sæsonens Slutning vil der foreligge et Øvelsesstof, der har bestaaet Prøven. Og dette Stof vil være brugbart næste Gang, Læreren skal arbejde med et tilsvarende Alderstrin.

Det er imidlertid hverken tilfredsstillende eller betryggende, at det helt overlades til den enkelte Lærer frit at fastsætte, hvilke Øvelser, hvilket Stof der skal arbejdes med i Løbet af et Skoleaar. I Danmark er det — med faa Undtagelser — en Regel, at en Gymnastiklærer ogsaa underviser i andre Fag. Baade i den almindelige Folkeskole, i Mellem- og Realskoler og i Gymnasiet har Gymnastiklærerne gennemgaaet den Lærerruddannelse, som er foreskrevet for den paagældende Skoleform. Selv ved mindre Skoler er der i Almindelighed flere Gymnastiklærere, og det vil ikke være muligt, at den enkelte Lærer følger Eleverne gennem hele Skoletiden. Naar Børnene i Landsbyskolen i 10 Aars Alderen gaar fra en Forskole over i en Hovedskole, vil de ofte faa en ny Gymnastiklærer. Det samme gælder for købstadordnede Skolers Vedkommende ved Overgang i 11—12 Aars Alderen fra Grundskolen til Hovedskolen eller Mellemskolen og igen ved Oprykning fra Mellemskolen til Realklassen eller Gymnasiet. Disse Oprykninger vil i mange Tilfælde endog betyde Overflytning til en ny Skole.

Hvis der under disse Forhold skal ske en jævn Stigning, en fortsat Udvikling i Arbejdet, maa der inden for den enkelte Skole og inden for Skolevæsenet som Helhed være en vis Ensartethed, saa at den Lærer, der overtager Elever efter en anden, kan bygge videre paa det, som allerede er lært.

Der bør derfor for hver Skoleafdelings Vedkommende anbefales eller fastsættes et vist begrænset Øvelsesstof, baade formgivende Øvelser og Færdighedsøvelser, som Børnene skal være kendt med og saa vidt muligt beherske, naar de har gennemgaaet de paagældende Klasser.

Saadanne Mindstefordringer vil ikke alene være nyttige og nødvendige i de Tilfælde, hvor Eleverne faar en ny Lærer; de vil ogsaa have Betydning som en almindelig Vejledning for Lærerne. Og det er min Erfaring, at ikke faa Lærere trænger til en saadan Hjælp.

Jeg kan saaledes nævne, at en Del Lærere i Danmark i de senere Aar enten slet ikke eller kun i meget ringe Grad har gjort Brug af Bomme. Vi har ellers tidligere i Overensstemmelse med Hjalmar Ling anset Bommen for det bedste, det mest



brugbare Redskab i Gymnastiksalen. Men i vore Forsamlingshuse, hvor mange frivillige Gymnastikforeninger og en Del Skoler har øvet Gymnastik, har Bommene desværre tidt været saa klodsede og uhaandterlige, at man har undladt at benytte dem.

Dertil kommer, at Gymnastikopvisninger ofte er blevet holdt i det fri, hvor man ikke har haft Bomme til Raadighed. Og det kan ikke nægtes, at den daglige Gymnastik nu og da i høj Grad har formet sig som en Forberedelse til den afsluttende Opvisning og derfor kun har lagt Vægt paa de Øvelser, der skulde præsenteres for Tilskuerne ved Opvisningen.

Det er mit Haab og min Tro, at de allerfleste af de Gymnastiksale, der nu bliver bygget Landet over, vil blive udstyret med kontrabalancerede Bomme, som selv Smaabørn kan manøvrere med. Det maa da forlanges, at disse Redskaber bliver brugt, og jeg haaber, at de mange udmærkede Hænge- og Hævøvelser igen maa komme til deres Ret.

Jeg kan ogsaa nævne, at en Del — dog ikke særlig mange — Gymnastiklærere undlader at benytte bundne Spring. Professor Lindhard har med Rette hævdet, at Pige-gymnastik ikke skal være en Efterligning af Drengenes Gymnastik, og Fru Bertram har vist os, at der kan øves kraftig Gymnastik uden Brug af Ribber og Bomme, Plint og Hest. Men jeg tror dog, at mange Spring paa Bom, Plint og Hest er saa nyttige og tiltalende for Piger, at de bør betragtes som obligatoriske.

Det er ikke alene for Gymnastikkens, men ogsaa for Idrættens Vedkommende, at en Del Lærere trænger til at faa at vide, hvilke Øvelser, Boldspil og Forøvelser til Boldspil der egner sig for de forskellige Alderstrin. Man kan opleve, at en Lærer over Fodbold eller en Lærerinde Langbold med 7-Aars Børn. Omvendt kan det hælde, at en Lærerinde slet ikke naar til Langbold, selv med de ældste Piger, men nøjes med at dyrke Rundbold.

Hvis der fastsættes Aarsplaner for de forskellige Skoleformer, maa de Krav, der stilles, kun være Mindstefordringer. Jeg kunde tænke mig, at Fordringerne for Gymnastikkens Vedkommende kun skulde omfatte f. Eks. en Trediedel af det Øvelsesstof, der normalt kan gennemarbejdes. Der sikres derved den enkelte Lærer den nødvendige Bevægelsesfrihed. Og det bør desuden være en Forudsætning, at Planerne med passende Mellemrum skal revideres, saa at de til enhver Tid kan være i Overensstemmelse med de Resultater, som Forskningen naar til, og de Erfaringer, som indvindes i det praktiske Arbejde.

For vore Seminarier gælder der saadanne Mindstefordringer. Som Lærer ved Statsseminariet i Skaarup foreslog jeg i 1927, at der skulde fastsættes en Grundstamme af Øvelser, som alle Seminarier skulde benytte. Og da min Formand, Gymnastikinspektør K. A. Knudsen, og Ministeriet billigede Forslaget, blev der nedsat et lille Udvalg til at udarbejde en saadan Grundstamme. Da den nye Seminarielov blev vedtaget i 1930, bortfaldt Grundstammen, men en ny er udarbejdet og indført i 1935.

Ved den afsluttende Prøve paa Seminarierne danner Grundstammen Grundlaget for de Opgaver, som Fagets Censor stiller. Ved vore andre Eksaminer, Mellem-skole-, Real- og Studentereksamen, kræves der ikke Prøve i Legemsøvelser; men der gives af Faglæreren en Aarskarakter, der tages Betragtning ved Udregningen af Gennemsnittet af alle Aarskarakterer, og da dette Gennemsnit sammen med det tilsvarende Gennemsnit af alle Eksamenskarakterer giver den endelige Kvotient, faar Karakteren for Legemsøvelser en vis Betydning for det samlede Resultat. Det samme er Tilfældet ved de aarlige Oprykningsprøver. Ved Fastsættelsen af Karakteren for Legemsøvelser tages der ikke alene Hensyn til Elevens Standpunkt, men ogsaa til den Flid og Interesse, der er udvist i Aarets Løb. Karakterniveauet er ret højt. Ved samtlige Realskoler var i 1938 Gennemsnittet ved Realeksamen 7,23,

altsaa omtrent rent mgx. Den højeste Kvotient, der kan naas, er 8. Vort mgx vil vist omtrent svare til det svenske a ( $2\frac{1}{2}$ ) og maa ligge mellem de norske Karakterer »særdeles godt» og »meget godt». Selv om Skolernes Vurdering maaske kan siges at være noget lemfældig, anser jeg det ikke for ønskeligt at der tilstræbes en større Stramning i Karaktergivningen. Udsigten til at faa en lille Karakter for Legemsøvelser kan friste Elever til at gøre Forsøg paa ved Hjælp af en Lægeattest at blive fri for Faget. Det samme vilde sikkert ske, hvis man krævede en vis Minimumskarakter i Gymnastik og Idræt som Betingelse for Oprykning til en højere Klasse. En saadan Bestemmelse vilde efter mit Skøn lægge et for stort Ansvar paa Læreren og vilde desuden nu være fuldkommen fremmedartet for de danske Skoler, idet vi ikke mere har Faldefag (underbetyg) ved vore Eksaminer. Een eller flere daarlige Karakterer kan kun hindre en Eksaminand i at bestaa, for saa vidt Gennemsnitskarakteren derved kommer under det krævede Minimum.

Karaktererne i Gymnastik har bidraget til at gøre Undervisningen i Legemsøvelser mere planmæssig og har været en Støtte for Fagets Stilling ved Skolerne. Selv om jeg ønsker at bevare Gymnastikkaraktererne, mener jeg dog ikke, at der vilde være store Fare for, at Faget skulde blive forsømt, hvis Karaktererne forsvandt, idet de sidste Aars Lovgivning har givet Legemsøvelser en meget fremskudt Stilling ved vore Skoler. I Løbet af faa Aar vil der blive bygget Gymnastiksale ved alle Skoler, hvor der undervises Børn over 12 Aar, og Omklædning og Bad vil blive obligatorisk. Der arbejdes desuden paa at øge Lærernes Dygtighed, saa at de fuldt ud kan udnytte de Muligheder, som Idrætten og Gymnastikken byder.

Den rige Udvikling i de senere Aar har øget disse Muligheder. Men i Glæden over de store Fremskridt glemmer vi ikke, hvad vi har lært af Sverrig. Vi bygger stadig paa de Lingske Grundprincipper. Den danske Skole og dansk Ungdom mindes med Taknemmelighed Pehr Henrik Ling.

### Yearly Schedules for Gymnastics. — *Peder M. Trap*, Kopenhagen.

In 1762 there appeared the famous book "Of Education" by the French philosopher Rousseau. This strange and provocative work of reform demanded a renovation of all education and teaching, and also pointed out the significance of physical exercise and bodily hygiene. "Emile" is to be allowed to romp and play; he is to be developed and strengthened by running, jumping, swimming, climbing and other natural forms of physical exercise. But, the child itself is to take the initiative, is to practise only when it feels inclined, and this practising is not to be according to any definite plan or method.

The educationalists who tried enthusiastically to adapt and utilise these new ideas of practical work in schools realised that Rousseaus's passive method of upbringing did not achieve its end. You cannot do without the encouragement of the teacher: discipline and method are necessities. Basedow and GutsMuths realised this and Pestalozzi carried it out.

Through Denmark, the knowledge of Schnepfental's physical exercises reached Sweden, and here the foundation was laid of the kind of gymnastics which has made the name of Sweden known abroad, the type of gymnastics that was introduced into Danish schools forty years ago. In the Ling system of gymnastics too there has been a demand for a planned syllabus. Pehr Henrik Ling pointed out the desirability of beginning with the simplest and easiest exercises, and

reaching the most difficult by even progressions. Since the days of Hjalmar Ling the fact has been recognised that, with regard to the nature and order of the selected exercises, the individual lesson must form what he calls a "gymnastic whole". This demand for preconceived tables has proved significant; it has brought firmness to the teaching; but it has also given rise to a sameness which sometimes limits the scope of the individual teacher rather too narrowly.

The demand for planned teaching is not to be limited to the individual lesson; it is to be extended to the work of a whole year for the separate forms and the various age-groups. The demand must be made on the teacher, the school, and the school authorities as a whole. However, a certain freedom of action must be given to both teachers and schools. The task would seem to be that of making out year-plans or age-group plans, so that they simultaneously satisfy the demand for consistency in teaching and yet leave ample scope for the freedom in pedagogy which we, in Denmark, value so highly.

The idea of a distribution of the teaching material over the various age-groups is not a new one in Denmark. As early as the beginning of this century, Dr. Frode Sadolin, in his remarkable little book "Gymnastics for Little Children", suggested exercises which are best suited to the youngest pupils. In 1910, Mr. Mønsted, then a Council School teacher, issued his "Gymnastic Syllabus" containing an equivalent and fairly thorough syllabus for teachers of boys. You will find also in the first two editions of the "Manual of Gymnastics", by my predecessor Mr. K. A. Knudsen, Inspector of Gymnastics, a similar distribution of exercises by age-groups.

For girls' gymnastics, similar plans of work are available; those for instance by Miss Nutzhorn, who collaborated with Mr. Knudsen, and by Mrs. Reiner, the Training College lecturer who has been for a number of years at the State Gymnastic Institute. Finally, about 1920, Denmark's Association of Teachers worked out plans for the teaching of gymnastics as well as for the other subjects in the curriculum.

All these works which I have mentioned above have been of great importance, particularly for less skilled teachers, but they must now be regarded as in part obsolete. Mrs. Björkstén, Mr. Niels Bukh and Mrs. Bertram have influenced gymnastics in schools, and the material has to a large extent been revised.

For some years innovations took place at such a pace that many people found difficulty in keeping up with the developments. Only in later years has there been clarification, and it will now be possible to work out and to issue fresh year-plans on the basis of the new material. But until such plans are available it is for the individual teacher to find out which of the newer exercises may be considered suitable for the forms which he is teaching. The drafting of such tables is simplest in the case of forms graded by years. However, it is not unusual in rural schools for pupils to spend two, three or even four years in one form, and forms may be so small that they are combined for gymnastics. For "form-giving" exercises the teacher must have parallel tables, i. e. tables of the same degree of difficulty but containing, at any rate for a considerable part, different exercises.

In the course of the year the tables drafted will, as a rule, appear not to live up to expectation. Some exercises will be too difficult, some too easy, but at the end of the season material will be at hand which has stood the test, and this material will be available for the teacher the next time he has to work out a corresponding age-group.

The system whereby a teacher is left completely free to decide which exercises and what material are to be used in a school throughout the working year is, however, neither satisfactory nor reliable.

With few exceptions it is the custom in Denmark for a gymnastic teacher to teach other subjects as well. In ordinary Folk Schools, Middle Schools and Real Schools the gymnastic teachers have taken a training prescribed for their particular type of School. Even at the smaller schools there are generally several teachers of gymnastics, and it is not possible for a single teacher to keep a record of the pupil during his whole school career. When, at the age of about ten, the children in the village school pass from the preparatory to the main school, they will often come under a new gymnastic teacher. The same applies to provincial town schools, where on leaving the preparatory school to enter the upper or intermediate school — and also at the matriculation stage — there may be a complete change of school.

If in these circumstances progression is to be even and there is to be continuous development in the work, there must be some similarity within each school and agreement among the school authorities generally. Thus any teacher may build upon that which has been learned under another one. A certain limited syllabus of exercises ought therefore to be recommended or settled for every part of the school (including both free-standing and agility work) which the children will be expected to know and as far as possible master, when they have passed through the particular gymnastic groups.

Such minimum demands will be useful and necessary not only in the case of teachers new to the pupil, but they will also be of importance as a general directive guide to teachers. In my experience not a few teachers need guidance of this kind. To support this I may say that in Denmark in recent years a number of teachers have either not made use of beams at all or have used them to a negligible extent, notwithstanding that, in agreement with Hjalmar Ling, we used to consider the beam the most useful piece of apparatus in the gymnasium. But in many of our halls where voluntary clubs and some schools do gymnastics, the beams have often been of such a clumsy type to manipulate that their use has been avoided. Furthermore, outdoor demonstrations of gymnastics have often been held where beams have not been available, and it cannot be denied that occasionally the daily gymnastic work has been used as a preparation for a final display, and emphasis has therefore been laid solely on those exercises which were to be shewn to the spectators at that display.

It is my hope and my belief that most of the gymnasia now being built all over the country will be fitted with counterbalanced beams which can be manipulated even by small children. There must then be insistence on the use of the beams and I hope that many excellent hanging and heaving exercises will come into their own again.

I also gather that some, though not many, women gymnastic teachers omit vaults. Professor Lindhard has rightly maintained that gymnastics for girls is not to be an imitation of that for boys and Mrs. Bertram has shewn that it is quite possible to perform vigorous gymnastics without the use of wall-bars, beams, plinth and horse. I think all the same that many vaults over beams, plinth and box are so useful and attractive to girls that they should be looked upon as obligatory.

It is not only in the field of gymnastics but also in that of athletics that many teachers need to be informed which activities, ball-games and preliminary exercises for ball games, are suitable for the various age-groups. Teachers have been known to practise football, or a woman teacher long-ball, with children of seven. On the other hand, cases have been known of a woman teacher not reaching the long-ball stage even with the oldest girls, but being contented with rounders.

If yearly syllabuses are to be decided on and laid down for the various types of schools, the demands made must be minimum demands. I would suggest that

the requirements in gymnastic work should only comprise, say, one third of the exercises that can be worked through normally, thus assuring the scope necessary for the individual teacher. Provision should be made for periodic revision of the tables in conformity with the results of research and the experience gained in practical work.

Such minimum demands are in force in Training Colleges. When a teacher at the Training College at Skaarup, in 1927, I proposed that a nucleus of exercises should be agreed upon and made compulsory for all teachers' Training Colleges. As my chief, Mr. A. K. Knudsen, Inspector of Gymnastics, and the Ministry, approved the proposal, a small committee was formed for the drafting of such a nuclear syllabus. In 1930, when the new act was passed, the old nuclear syllabus disappeared, but a new one has been made and was introduced in 1935.

In the final examinations at the Training Colleges this syllabus is the basis of the examination on this aspect of physical education. A test in practical work is not required in other types of examination, but the gymnastic lecturer gives a mark for the work of the years, which is taken into consideration in the calculation of the average for the final mark. As the final quotient is made up of this average with the corresponding average of all examination marks, the mark for practical work in physical exercises is of some consequence in the aggregate results. The same is true of the yearly set tests in schools. In the marking for practical gymnastics, not only the standard of attainment of the pupil but also the industry and interest shown by him in the course are considered.

The mark level is rather high. In 1938 the average mark<sup>1</sup> for the "Real" examination at all "Real" schools was 7.28, almost an A—. The highest average it is possible to attain is 8. I should think that our A— would be practically the same as the Swedish (2½) and would be between the Norwegian "særdeles godt" (particularly good, or A) and "meget godt" (quite good, or A—). Even if the schools' judgment may be said to be somewhat haphazard, I do not consider that a tightening of the standard of marking is desirable. The prospect of a low mark in practical gymnastics may tempt the pupils to try to be exempted from the subject by means of a doctor's certificate. Probably that would also happen if a certain minimum mark for gymnastics and athletics were to be made a condition of moving up into a higher set. Such a decision would, in my opinion, place too great a responsibility on the teacher and, furthermore, would be completely foreign to Danish schools, as we no longer include failing subjects in our examinations. Only if they bring the average mark below the required minimum can one or more low marks prevent a candidate from passing.

This giving of marks for gymnastics helped to necessitate more careful planning and has raised the status of the subject in the school curriculum. But, even though I wish to retain marks for gymnastics, in view of the very prominent position at our schools given to physical education in recent years by legislation, I do not hold that to abandon a mark-system would be likely to cause neglect of the subject. In the course of a few years, gymnasias will be built at all schools that take children over 12 years of age: changing and shower-baths will be compulsory. Efforts too are being made to increase teachers' skill so that they may even exhaust the scope offered by athletics and gymnastics.

The vast manifold development of recent years has increased these possibilities. But, rejoicing in this great progress, we do not forget the lesson which Sweden

<sup>1</sup> Translators' note. There are three different systems of marks in the three Scandinavian countries. They are not on a percentage or A B C D system, so translation is almost impossible. The A— given here is probably the English equivalent.

has taught us. We still work on Ling's fundamental principles. Pehr Henrik Ling will live on in the grateful memory of the Danish schools and Danish youth.

(Translated by Inge and Philip Smithells).

*Zusammenfassung:*

**Jahrespläne für Gymnastik.** — *Peder M. Trap*, Copenhagen.

Die von mehreren grossen Pädagogen gestellte Forderung nach einem Plan im Unterricht ist auch in der Lingschen Gymnastik bekannt. Seit Hjalmar Lings Tagen ist anerkannt worden, dass die einzelne Stunde hinsichtlich der Art und Reihenfolge der Übungen ein gymnastisches Ganzes bilden soll.

Aber das Verlangen nach Ordnung und Plan darf nicht auf die einzelne Stunde begrenzt werden; es muss auch für die Arbeit des Jahres innerhalb der einzelnen Klasse und innerhalb der verschiedenen Altersstufen gelten.

Der Gedanke an Jahrespläne ist in Dänemark nicht neu; im Laufe der Jahre sind verschiedene Vorschläge und Anleitungen ausgesandt worden, sowohl für Knaben- als auch für Mädchenturnen.

Auf Grund der Erneuerung des Übungsstoffes in den letzten Jahren sind die vorliegenden Hilfsmittel teilweise veraltet. Der einzelne Lehrer muss daher bis auf weiteres selbst herausfinden, welche der neueren Übungen sich für die Klasse oder für die Klassen eignen, mit denen er arbeiten soll.

Mit Rücksicht auf die Kinder, die den Lehrer wechseln, vielleicht auch die Schule, muss jedoch eine gewisse Gleichmässigkeit herrschen, so dass der Lehrer, der die Schüler von einem andern übernimmt, auf dem weiterbauen kann, was bereits gelehrt wurde.

Es muss daher für jeder Schulabteilung ein gewisser, begrenzter Übungsstoff empfohlen oder festgesetzt werden, mit denen die Kinder bekannt sein und den sie soweit wie möglich beherrschen sollen, wenn sie die betreffenden Klassen durchgemacht haben.

Solche Mindestforderungen werden überdies als eine allgemeine Anleitung für die Lehrer Bedeutung haben, und eine Hilfe dieser Art ist in mehreren Fällen angefordert, sowohl die Gymnastik als auch den Sport betreffend.

Eine Voraussetzung muss sein, dass die erwähnten Mindestforderungen in geeignenden Zwischenräumen nachgeprüft werden, so dass sie jederzeit mit den Ergebnissen übereinstimmen, zu denen die Forschung gelangt, und mit den Erfahrungen, die in der praktischen Arbeit gewonnen werden.

Für unsere Seminare sind Mindestforderungen festgesetzt, ein Grundstamm von Übungen, der die Grundlage für die Aufgaben bildet, die beim Examen gestellt werden. Bei unsern andern Examina wird keine Prüfung in Gymnastik verlangt; aber hier wird von den Fachlehren ein Jahreszensur gegeben, die Bedeutung für den Gesamtdurchschnitt hat. In den dänischen Schulen haben wir kein Fallfach. Eine oder mehrere schlechte Zensuren können einen Prüfling nur hindern zu bestehen oder in eine höhere Klasse versetzt zu werden, soweit die Durchschnittszensur auf Grund der schlechten Zensuren unter das geforderte Minimum kommt.

Die Zensuren in Gymnastik haben dazu beigetragen, den Unterricht planmässiger zu gestalten, und sind eine Stütze für die Stellung des Fachs an den Schulen geworden.

Die Gesetzgebung der letzten Jahre hat den Leibesübungen eine sehr vorgehobene Stellung an unsern Schulen gegeben. Es werden Turnsäle an allen

Schulen gebaut werden, in denen Kinder über 12 Jahre unterrichtet werden, Umkleideräume und Bäder werden verbindlich, und es wird daran gearbeitet, die Tüchtigkeit der Lehrer zu erhöhen.

Aber in unserer Freude über die grossen Fortschritte vergessen wir nicht, was wir von Schweden gelernt haben. Wir bauen stetig auf den Lingschen Grundsätzen. Die dänische Schule und die dänische Jugend gedenken Pehr Henrik Lings mit Dankbarkeit.

(Übersetzung von M. Barsekow, Berlin.)

### Résumé:

### Plans annuels de Gymnastique. — Peder M. Trap, Copenhague.

La nécessité d'un plan dans l'enseignement, préconisée par les plus grands pédagogues, s'est fait valoir tout autant en ce qui concerne la gymnastique de Ling. Depuis le temps de Hjalmar Ling, on a cherché à donner à l'heure de gymnastique un caractère harmonieux, considérant les mouvements qui la composent.

Mais ce plan ne devra pas se limiter à l'heure unique; il devra aussi exister pour le travail de toute une année, qu'il s'agisse d'une classe ou de groupes d'âge.

L'idée de plan annuel n'est pas nouvelle au Danemark; diverses propositions et directives ont vu le jour au cours de ces dernières années, intéressant gymnastique féminine et masculine.

En suite du renouvellement constant de notre stock d'exercices, ces ressources peuvent déjà être considérées comme périmées. Le moniteur réduit à lui-même devra donc, jusqu'à nouvel ordre, rechercher sans autre aide quels sont les mouvements les mieux adaptés à sa classe.

Pour les enfants qui changent de professeur, voire d'école, on devra s'assurer d'une certaine équivalence, permettant au professeur qui se charge d'un nouvel élève d'en continuer l'instruction au point où l'a laissée son prédécesseur.

On devra dans ce but et pour chaque groupe scolaire restreindre et fixer les exercices pouvant constituer la matière d'un programme et qui devront être familiers aux enfants qui ont suivi les classes réglementaires.

Ces exigences restreintes auront de plus l'avantage de servir de directives aux moniteurs; une aide de cette nature existe et se trouve dans plusieurs cas spécifiée pour la gymnastique et certaines branches sportives.

On se dira bien qu'une des conditions de ces exigences minimales devra en être la révision à périodes fixes. Elles se trouveront ainsi constamment à jour et suivront pas à pas les résultats que nous apportent la science et l'expérience que nous offre l'enseignement pratique.

Pour nos écoles normales sont déterminées certaines exigences minimales, qui forment la base d'un programme et constituent la matière d'un examen. A nos autres examens, il n'existe pas d'épreuve de gymnastique; le professeur en cette matière octroie à la place une note annuelle, qui est l'expression d'une moyenne. Dans nos écoles danoises, nous n'avons pas de matière qui par elle-même peut décider de l'échec. Une ou plusieurs notes médiocres n'empêchent l'élève de se présenter à un examen qu'au cas où la note moyenne n'atteint pas le minimum exigé.

Les notes de gymnastique ont contribué à rendre plus systématique l'enseignement et ont étayé la position qu'occupe actuellement cette matière dans nos écoles.

La législation de ces dernières années a donné plus d'importance dans nos écoles aux exercices physiques. Toutes les écoles où les élèves ont plus de douze

ans sont dotées d'un gymnase, la tenue spéciale et le bain sont été rendus obligatoires et l'on s'efforce d'améliorer la capacité des professeurs.

Mais dans notre satisfaction de voir s'accomplir tous ces progrès, nous n'oublions pas ce que la Suède nous a appris. Nous nous appuyons constamment sur les principes de Ling. L'Enseignement et la jeunesse danoises se souviennent avec reconnaissance de Pehr Henrik Ling.



## 9. Kann man durch Leibesübungen, die nicht auf den Grundsätzen Lings in ihrer ursprünglichen Form beruhen, ebenso schnell oder in kürzerer Zeit gleichwertige oder bessere Ergebnisse hinsichtlich der allgemeinen körperlichen Entwicklung und der natürlichen Haltung erzielen?

Von *Karl Gaulhofer*, Amsterdam.

Ich bin der Kongressleitung sehr dankbar für das Vertrauen, das sie mir schenkte, indem sie mich einlud, die Aussprache über ein derart wichtiges, schwieriges und heikles Thema mit einigen Gedanken einzuleiten. Es handelt sich um die alte Streitfrage, ob die auf den Lingschen Grundsätzen aufgebaute Schwedische Gymnastik tatsächlich den Anspruch erheben dürfe, dass sie besser und vor allem auch schneller als andere Methoden der Leibesbildung eine harmonische Körperentwicklung und eine gute Haltung erreichen könne.

Wer erinnert sich nicht der sogenannten Barrenfehde zwischen Rothstein und Du Bois Reymond oder an die Einwände Demenys, an den Kampf, den Hugo van Blijenburgh in Holland geführt hat, um nur einige Beispiele zu nennen.

Alle diese Auseinandersetzungen, auch die mit der Spiel- und Sportbewegung, mit den Anhängern des Slöjd und mit den Schöpfern und Verfechtern der Rhythmischen Gymnastiksysteme und des Tanzes waren durch Leidenschaften getrübt und erschwert. Behauptungen werden bekanntlich nicht zu Beweisen, indem man sie oft wiederholt oder laut hinausschreit.

Heutzutage sind die Parteien für eine ruhige, sachliche und gemeinsame Besprechung solcher Fragen reif geworden. Wir wissen, dass wir voneinander lernen können, wir wollen voneinander lernen und wir haben das schon vielfach getan. Ursprüngliche Streitfragen sind zu Problemen geworden, die uns gemeinsam gestellt sind, und die wir nüchtern und vorurteilslos, gewissenhaft und kritisch zu lösen versuchen.

Wenn man sich nun mit wissenschaftlichem Verantwortlichkeitsbewusstsein fragt, ob wir heute dh. nach dem gegenwärtigen Stand unseres aus Erfahrung und Versuch gewonnenen Wissens die scharf umschriebene Frage beantworten können, die uns von den Organisatoren dieser Tagung vorgelegt worden ist, so muss die Antwort lauten: Nein, das können wir nicht; es fehlen uns fast alle Voraussetzungen dafür.

Man müsste nämlich folgendermassen vorgehen, um zu einem begründeten Werturteil berechtigt zu sein:

1) Es wäre zunächst ein Gymnastiksystem, das vorgibt, auf den Lingschen Grundsätzen zu beruhen, sorgfältig nach der Richtigkeit dieser Behauptung zu untersuchen und nötigenfalls von allen willkürlichen und zufälligen Beimischungen zu befreien.

Ebenso wäre ein anderes System zu prüfen, ob es tatsächlich keinen Gedanken mit Ling gemein hat, oder doch in wesentlichen Punkten von ihm abweicht.

2) Es müsste ein objektiver Masstab gefunden werden, nach dem festgestellt

werden kann, was eine gute und was eine schlechte **allgemeine körperliche Entwicklung** ist.

3) Der Begriff der „**natürlichen Haltung**“ wäre zu klären und festzulegen.

4) Darnach wäre eine Gruppe von **körperlich schlecht entwickelten Versuchspersonen** die auch eine schlechte Haltung haben, auszuwählen.

5) Die eine Hälfte dieser Versuchspersonen, die natürlich in jeder anderen Hinsicht unter gleichen Umständen leben müssen, wäre sodann mit Übungen nach Lingschen Grundsätzen zu behandeln, die andere mit dem zweiten System.

Diesem oder einem ähnlichen Versuch stellen sich vorläufig noch viele schwere Hindernisse entgegen.

Wir haben trotz der vielen verdienstlichen Arbeiten auf diesem Gebiete keine befriedigenden somatischen Messmethoden, mit denen man den Einfluss von Leibesübungen auf das Individuum und auf die Bevölkerung im ganzen kontrollieren könnte. *Wroczyński*, der das in einer unlängst erschienenen Arbeit neuerlich ausspricht, betont insbesondere, dass eine gute körperliche Entwicklung nicht durch eine besondere morphologische Konstitution des Körpers, durch die Form des Skeletts oder durch die Muskelentwicklung gekennzeichnet sei. Sie sei vielmehr die Resultierende aller Energien des Körpers, erzeugt durch die harmonische Funktion seiner zahlreichen Organe. Es sei äusserst schwierig, den genauen Einfluss der körperlichen Erziehung auf den allgemeinen Körperzustand zu erforschen. Um die entscheidenden Merkmale eines normalen Körpers bestimmen zu können, sei es nötig, alle Untersuchungsmethoden und Gesichtspunkt zu verwenden; den des Klinikers, des Spezialisten, des Turnlehrers, des Physiologen und Anthropologen, des Psychologen, Pädagogen und Hygienikers.

Nicht viel leichter wird es sein, zu einer Uebereinstimmung über den Begriff der natürlichen Haltung zu kommen. Fasst man nämlich die natürliche Haltung als einen Ausdruck des guten Körperbaus auf, also als einen Zustand, als ein Sein, dann ist die Haltungserziehung überhaupt kein besonderes Ziel, sondern ein Prüfstein für die richtige Beeinflussung der körperlichen Entwicklung und deren Ergebnis. Sobald jemand körperlich gut entwickelt wäre, hätte er auch eine gute Haltung.

Das trifft nun keineswegs zu. Die Haltung ist kein bleibender Zustand, sondern eine Leistung, die stets erneuert werden muss. Haltung ist zugleich ein Sich verhalten, ist deshalb auf die Umgebung bezogen, besonders auf die Gemeinschaft, der man angehört. Diese fordert von mir Haltung. Die Haltung hat geschichtlichen Charakter und wandelt in ihrem Stil von teutonischer Sachlichkeit und Festigkeit bis zur Auflösung in die zierliche Schmuckform. Man kommt der **Haltungsfrage** nicht näher, wenn man übersieht, dass es sich um ein Symbol, und nicht nur um eine Naturerscheinung handelt; um den Stil, und nicht um die Mechanik. Auch die Grundstellungen der Gymnastiksysteme sind davon nicht ausgenommen; sie drücken entweder Strammheit und Gehorsam aus oder sie stellen den aufrechten, freien, handlungs- und einsatzbereiten Menschen dar. Es sind Erziehungsmittel, Übungen.

Trotz diesen sehr grundsätzlichen Erwägungen und Bedenken glaube ich, dass man sich über den Begriff der natürlichen guten Haltung wohl einigen könnte.

Welche Gymnastiksysteme soll man aber miteinander vergleichen? Die Wahl ist durchaus nicht so einfach, wie man im ersten Augenblick glauben sollte; denn es genügt nicht, einfach ein System zu nehmen, das sich auf Ling beruft, und ein zweites, das Lings Grundsätze ablehnt, sondern man muss untersuchen, wieweit beide diesen Grundlagen entsprechen. Ling hat bekanntlich sehr wenig geschrieben. Was wir besitzen, ist in einer so allgemeinen Form gehalten, dass man stets in der Gefahr ist, ihm Absichten zu unterstellen, die ihm vielleicht ferne lagen und

andere höchst wichtige Ansätze zu übersehen, weil sie von den Nachfolgern Lings übersehen und unbenützt blieben.

Jedenfalls wird man Ling nicht gerecht, wenn man in ihm nur den Begründer der sogenannten „formgebenden Uebungen“ des heutigen schwedischen Systems sieht, obgleich das eines seiner Hauptverdienste ist. „Das Ziel der Gymnastik ist“, so sagt Ling, „den menschlichen Körper mittels richtig bestimmter Bewegungen richtig auszubilden“.

„Richtig ausgebildet wird der Körper genannt, wenn alle seine Teile in so vollkommener Uebereinstimmung zueinander sind, als nach der Veranlagung jeder Person möglich ist“. Das scheint darauf hinzuweisen, dass Ling nur an die äussere Harmonie im Körperbau gedacht habe, so etwa, dass Rumpf und Hals und Gliedmassen ebenmässig ausgebildet seien, und nicht ein Teil auf Kosten des Ebenmasses überentwickelt werde. Wir nehmen aber heute allgemein an, dass Ling mehr wollte, nämlich eine Gymnastik die streng auf den Gesetzen aufgebaut ist, nach denen sich das körperliche Leben abspielt, also eine biologisch-physiologisch begründete Gymnastik.

Darum erhoffte und wünschte er ja auch die Mitarbeit von Naturforschern und Aerzten an der Weiterentwicklung seiner Grundlagen. Es sollte eine Theorie der Gymnastik entstehen, die den Einfluss von Bewegungen auf den menschlichen Körper zu untersuchen hätte. Bekanntlich wurde diese Hoffnung nicht erfüllt. Seine gymnastischen Gedanken wurden von seinen Nachfolgern empirisch weiterentwickelt und nicht wissenschaftlich. Es wurde ihnen wiederholt vorgeworfen, dass sie zu unrecht diese Gymnastik als wissenschaftlich begründet ausgaben. Dadurch blieb aber wenigstens bis in unsere Zeit die Erinnerung an die Lingschen Ideale wach und ein Streben nach ihrer Erfüllung.

Bei richtiger Weiterbildung der Grundlagen von Ling hätte man notwendigerweise Uebungen für die Kreislauforgane und für den Atemapparat in das System aufnehmen müssen und zwar in Form von kraftvollen Leistungsübungen, die genügend starke Reize für das Organwachstum bieten können. Wie wäre auf einem anderen Wege jene „Fülle der Kraft“ zu erreichen, die nach Lings eigenen Worten gleichbedeutend mit voller Gesundheit ist. Meiner Ueberzeugung nach ist das schwedische Schulturnen zu einseitig nach Formprinzipien entwickelt worden. Erst seit es durch Sport und Spiele erweitert worden ist, beginnt es Lings Grundgedanken zu entsprechen, oder doch ihrer Erfüllung näher zu kommen.

Ling ist nicht unschuldig an dieser einseitigen Betonung der „formgebenden“ Uebungen. Er hat auf die Entwicklung einer kraftvollen erzieherischen Gymnastik verzichtet, indem er die *Pädagogische Gymnastik* mit der *Medizinischen* zusammenlegte, die *Aesthetische* überhaupt nicht weiter beachtete und die *Militärische* auf das Fechten und das damit zusammenhängende Voltigieren beschränkte. Diese Einseitigkeit verstösst gegen seine eigenen Grundsätze. Wenn Ling nämlich von dem Zusammenhang der vier Abteilungen der Gymnastik untereinander spricht, von der Einheit, die sie bilden sollen und wenn er anschliessend feststellt, „eine Gymnastik, die nicht auf die Harmonie zwischen den verschiedenen geistigen und körperlichen Teilen des Menschen achtet, hat keine feste Basis“ — so ist wohl die Annahme gerechtfertigt, dass Ling wenigstens in diesem Augenblick eine Gymnastik vorschwebte, die sowohl erzieherisch als kämpferisch, biologisch-hygienisch und ästhetisch-künstlerisch gerichtet ist.

Das gegenwärtige Schulturnen in fast allen Ländern strebt heute diesen Grundsätzen gemäss, *allseitig* zu sein.

Die Unterschiede sind bezüglich der Uebungsgebiete nicht mehr wesentlich. Obgleich jedes der drei wichtigsten Systeme der Leibeserziehung anfänglich einseitig war, (so bevorzugte Schweden die formgebenden Uebungen, England die

erzieherischen Spiele und Sporte, Deutschland die Gerätekünste) heute ist überall die Synthese auf dem Wege. In allen Ländern gehören ausser formenden Uebungen auch Leistungsübungen, wie Springen, Laufen, Werfen, Klettern, Ringen, Boxen, Schilaulen, Schwimmen, Rudern und die grossen Rasenspiele zum Begriff des Schulturnens- und kein Schulturnen ist mehr denkbar, in dem nicht auch die Bewegungskünste tänzerischer und akrobatischer Art ihren Platz hätten.

Auch darin haben sich alle Richtungen einander angenähert, dass sie bestrebt sind, die Uebungen nach ihrem physiologischen Uebungswert auszuwählen und in Uebereinstimmung mit dem Entwicklungszustand und dem Uebungsbedürfnis der Schüler zu bringen, sie also, wie Ling das wollte, „richtig zu bestimmen“.

Obgleich nun die von Schweden her beeinflussten Länder stärker hygienisch gerichtet sind, die dem deutschen Schulturnen folgenden mehr erzieherisch, so stimmt doch das Schulturnen aller Länder in den entscheidenden Punkten so weitgehend überein, dass sie auch zu mehr oder minder gleichwertigen Ergebnissen in der körperlichen Entwicklung und Haltung kommen können.

Von einem Vergleich etwa des amerikanischen, englischen, französischen oder deutschen Schulturnens mit dem schwedischen auf grund meines früher entworfenen Phantasieversuches wären deshalb keine Aufschlüsse zu erwarten, auch nicht, wenn wir einmal über bessere Untersuchungsmethoden verfügen würden, als heutzutage.

Ich komme daher zu zwei vorläufigen Folgerungen:

1) Wir können keinen Beweis erbringen, dass irgend ein System von Leibesübungen rascher und besser als ein anderes eine allgemeine körperliche Entwicklung und Haltung zu erzielen vermag.

2) Wir sind nicht imstande, zu entscheiden, welches der heute gebräuchlichen Schulturnsysteme am besten den ursprünglichen Grundsätzen Lings entspricht.

Und daran könnte ich als dritten Satz zufügen, dass ein diesen Grundsätzen vollkommen entsprechendes System überhaupt noch nicht besteht. Es ist uns durch Ling nicht *gegeben*, sondern *aufgegeben*.

Ich könnte meine Aufführungen mit diesem Geständnis dreifacher Ohnmacht beenden.

Wenn ich dennoch fortfahre, so geschieht das in der Ueberzeugung, dass man von mir nicht die Mitteilung der Ergebnisse irgend eines Experimentes erwartete und auch nicht eine Schilderung der Gymnastik, die sich aus den Lingschen Grundsätzen hätte entwickeln können, sondern eine Auseinandersetzung mit dem, was daraus wirklich historisch entstanden ist und heute als kennzeichnend angesehen wird.

Der von Lings Nachfolgern ausgearbeiteten pädagogischen Gymnastik sind Uebungen eigen, mit denen Fehler im Körperbau verbessert werden sollen, die ein Hindernis für eine gute Haltung und Bewegung bilden. Man nennt sie „*formgebende Uebungen*“. Die schwedische Gymnastik hat ein ganzes System von Bewegungen erdacht, die im gewöhnlichen Leben des Menschen nicht vorkommen, die aber nach gewissen noch zu erörternden Grundsätzen so „*konstruiert*“ sind, dass sie ihren Zweck, die Bekämpfung eines örtlichen Fehlers im Körperbau, so vollkommen als möglich erfüllen sollen. Mit dem Ausdruck „*konstruierte Bewegungen*“ der gegenwärtig in der nordischen Literatur viel verwendet wird, soll ausgesagt werden, dass es sich um Bewegungen handelt, die für diesen besonderen Zweck eronnen worden sind, und wohl auch, dass es sich um die beste unter allen möglichen Lösungen handelt.

Die Bewegungen, die der Mensch im täglichen Leben ausführt, nennt man „*funktionelle Bewegungen*“.

In den letzten Jahrzehnten zeigt sich eine zunehmende Strömung in den Kreisen des Schulturnens und der Heilgymnastik, funktionelle Bewegungen zu bevorzugen

oder sie ausschliesslich zu gebrauchen, also auch dort, wo es sich um „formgebende“ Übungsgruppen handelt, mittels deren Bewegungshindernisse entfernt werden sollen.

Die gewiss sehr aktuelle Frage lautet deshalb: Ist dieses Vorgehen begründet, oder besteht die schwedische Theorie noch zurecht, nach der die konstruierten Bewegungen den grossen Vorzug hätten, dass sie von allem Unwirksamen und Zufälligen befreite und gesäuberte Bewegungen seien, die deshalb am sichersten und auch am schnellsten die gewünschte Wirkung hervorrufen könnten.

Der Gebrauch von funktionellen Bewegungen sei ein Umweg, vielleicht sogar ein Abweg.

Auch diese scharf umgrenzte Frage kann nicht auf grund einer experimentellen Untersuchung entschieden werden. Wohl aber ist es möglich, die den beiden Methoden zugrunde liegenden Vorstellungen kritisch zu vergleichen. Das will ich versuchen, weil ich glaube, dass das aufschlussreich und nützlich ist.

Zuerst mag eine kleine Erinnerung daran wertvoll sein, wie diese mechanisch aussehenden Gelenkbewegungen aufgekomen sind. Wir finden sie zuerst bei Pestalozzi in seinem schönen Artikel über Körperbildung aus dem Jahre 1807 beschrieben und erklärt. Ihmzufolge besteht das Wesen seiner *Elementargymnastik* in nichts anderem, als in einer „Reihenfolge reiner körperlicher Gelenkbewegungen, durch welche der Umfang alles dessen von Stufe zu Stufe erschöpft wird, was das Kind in Hinsicht auf die Art und Weise seiner Stellung und Bewegung des Körpers und seiner Artikulationen vornehmen kann“.

Er stellte sich vor, dass man mit den einfachsten Bewegungen in den einzelnen Gelenken beginnend allmählich zu den kompliziertesten Bewegungen fortschreiten könne. „Die höchste Steigerung und Verknüpfung stelle einen Körper dar, der lauter Fertigkeit, Bewegung und Schnellkraft sei“.

Adolf Spiess hat später auf diesem Grundsatz der Bewegungsmöglichkeit die Freiübungen des deutschen Turnens aufgebaut.

Auch Ling sieht das Heil in einer Elementargymnastik. Er sagt: „Wenn man seine Gymnastik in den allereinfachsten Urformen beginnt, kann man Schritt für Schritt zu den allerschwersten Bewegungen ohne die mindeste Gefahr vorschreiten, weil der Zögling seine Kraft kennt, und weiss, was er tut und was er tun kann“.

Eine der schwersten Bewegungen, wenn sie voller Kraft und Anmut ausgeführt werde, nennt er das Gehen. Wie das Kind erst kriechen müsse „ehe es, ohne zu fallen gehen könne, so bedürfe der entwickeltere Körper mannigfaltiger vorbereitender Bewegungen, welche teilweise denselben entwickeln, ehe das allgemeine Gleichgewicht hervortreten könne, welches einen sicheren und natürlichen Gang ausführe“.

Das wesentlich Neue und Entscheidende für die ganze spätere Entwicklung der schwedischen Gymnastik ist, dass Ling nicht wie Pestalozzi und Spiess jede mögliche Bewegung als eine Übung ansieht, sondern dass er zwischen solchen Bewegungen unterscheidet, die den Körper vorbereiten und entwickeln, und denen, die ihn in der Entwicklung eher hemmen, weil sie unrichtig, wir würden sagen — nicht körpfergemäss — bestimmt sind. Aber er teilt mit den beiden deutschen Erziehern den grossen Irrtum, in der Auffassung des Elementaren. Das Gehen ist eine geschlossene Gesamtbewegung, die man nur als Ganzes lernen kann. Man kann natürlich an einem gehenden Menschen einzelne Gelenkbewegungen sehen und unterscheiden. Sie stecken im Gang drinnen, aber sie sind keine Vorstufe des Ganges. Man kann das Gehen nicht lernen, indem man zuerst Zehenstand und Beinheben, Kniebeugen, Armschwingen und Rumpfdrehen einzeln übt, um sie nachher zusammenzusetzen. Beim praktischen Ueben solcher Freiübungen wird denn auch der theoretisch angenommene Zusammenhang mit der Funktion, in diesem

Falle, dem Gehen, bald vergessen. Diese Gelenkbewegungen bilden dann ein selbständiges Uebungsgebiet, das sich nach eigenen ästhetischen und methodischen Grundsätzen weiter entwickelt.

So ging es mit den deutschen Freiübungen, aber auch mit denen von Ling. Beide dienen nicht mehr dem ursprünglichen Ziel, der allmählichen stufenweisen Hinführung zu den Tätigkeiten und Handlungen des Lebens, sondern einem formalen Zweck. Ling und besonders seine Nachfolger sehen in den Freiübungen das Mittel, um die Körperform planmässig zu bearbeiten und zu bilden. Nicht nur die Uebungsabsicht, sondern auch der Bewegungszweck und Bewegungsentwurf ist auf den Körper selbst gerichtet, während doch alle aktiven Bewegungen des Menschen, die Handlungen sind, auf einen ausserhalb des eigenen Körpers gelegenen Zweck gerichtet sind.

Diese Abtrennung der Freiübungen vom Leben machte im weiteren geschichtlichen Verlauf einen besonderen Bewegungsstil möglich, in dem diese Bewegungen ausgeführt werden mussten. Er kommt im übrigen Leben nicht vor, zeichnet sich durch geradlinige Bewegungen in den drei Raumrichtungen aus und durch Beschränkung der Bewegung auf einzelne Gelenke, während die anderen steif gehalten werden; und schliesslich dadurch, dass die Bewegungen stets bis zu den Grenzen der Bewegungsmöglichkeit in jedem Gelenk geführt werden. Etwas Aehnliches kommt nur im militärischen Exerzieren vor, das ebenfalls aus reglementierten Massenbewegungen besteht. Zu dieser stilistischen Entwicklung dürfte der Umstand beigetragen haben, dass sich die schwedische Gymnastik im Rahmen des Heeres und unter Leitung von Offizieren entwickelt hat.

An diesen Tatsachen wird dadurch nichts geändert, dass man die stilistische Eigenart der gymastischen Bewegungen nachträglich als eine bewegungsmechanische Notwendigkeit zu erklären versuchte, als eine bewusste zweckhafte Konstruktion. Ihr Ursprung ist ästhetisch; dieser Stil ist nun ein Jahrhundert lang im Schönheitsgefühl verankert; darum ist jede Aenderung so schwierig durchzuführen, weil das Gefühl sich gegen die bessere Einsicht sträubt. Es kostet grosse Mühe, sich von dieser Ueberlieferung frei zu machen — das weiss ich aus eigener Erfahrung; ohne Anstrengung kann man sich eben nicht von Vorurteilen befreien.

Sehen wir uns aber zunächst ohne an diese Stilfrage zu denken, die Entwicklung der formgebenden Uebungen an.

Während P. H. Ling sich damit begnügte, den Körper in vier Bereiche einzuteilen, Rumpf, Hals, Arme und Beine, versucht sein Sohn Hjalmar, der verdienstvolle Begründer der pädagogischen Gymnastik eine Einteilung nach Muskelgruppen, und meinte damit zu einer rationellen Einteilung der formgebenden Uebungen zu kommen, zu einem anatomisch-physiologischen System.

Hjalmar Ling ging dabei von der unrichtigen Vorstellung aus, dass die übliche Benennung der Muskeln als Beuger und Strecker, An- und Abzieher und Dreher zugleich ihre ständige Funktion angebe, dass man daher jeder Bewegung die Muskeln zuordnen könne, die daran als Agonisten, Antagonisten und Synergisten beteiligt sind. Wenn die Verhältnisse so einfach lägen, dann könnte man tatsächlich für jeden Muskel die für ihn geeignete Bewegung konstruieren. Für einen passiv insuffizienten Beuger z. B. eine Dehnübung, für einen zu schwachen Antagonisten eine Kraftübung, wodurch dann in diesem Gelenk ein für allemal verbesserte Form- und Kraftverhältnisse entstünden. Man kann Hjalmar Ling keinen Vorwurf daraus machen; in seiner Zeit war die Bewegungsphysiologie eben nicht weiter; heutzutage darf man aber seine Arbeit nicht mehr auf so einfachen Vorstellungen aufbauen. Wir wissen, dass die Namensbezeichnung der Muskeln ihre Wirkung auf die Gelenke nur im allgemeinsten Sinn andeutet und dass jede Bewegung im Gelenk Lage und Wirkung des Muskels verändert. Wir betrachten überhaupt nicht

mehr jedes Gelenk für sich als anatomisch begrenzte Einheit. Von Baeyer hat den funktionellen Begriff des *kinematischen Gelenksystems* eingeführt. Bei jeder Bewegung bilden die daran beteiligten Gelenke eine *Gliederkette*, die aus der Eigenart jeder Bewegung jeweils ermittelt werden muss. Jede Muskelleistung beeinflusst nicht nur das Gelenk, über das der Muskel zieht, sondern die ganze Gliederkette. Diese ist an beiden Enden durch einen Widerstand geschlossen; auf der einen z. B. durch die Schwerkraft, den Bodendruck, auf der anderen durch den Widerstand, gegen den man wirkt. Für jede Bewegung bei der Arbeit, beim Spiel und Sport usw., lassen sich ein oder mehrere solche Gliederketten auffinden. Jede muss als eine funktionelle Bewegungseinheit aufgefasst werden, wobei es auf die Wirkung jeder Muskelkontraktion auf die Gesamtbewegung ankommt, also auch auf die Beeinflussung der Nachbargelenke und der verschiedenen Muskelgruppen, die damit in Beziehung stehen. Man darf nie vergessen, dass die Vorstellung falsch ist, es werde nur ein Muskel vorwiegend benützt. Stets arbeitet der ganze Muskelmantel um ein Gelenk herum, ja in der ganzen Gliederkette; aber bei jeder neuen Tätigkeit in einem anderen Verband, in neuen Gliederketten. Unser Körper ist eine organische und funktionelle Einheit und nicht eine Maschine mit Hebeln, an denen stets dieselben Kräfte zwangsläufig angreifen. Man kann die ausserordentliche Vielgestalt dieses Zusammenwirkens nicht dadurch vereinfachen, dass man durch sogenannte isolierende Stellungen Widerlager schafft, und statt funktioneller Tätigkeiten, die dem Sinn unseres Bewegungsapparates entsprechen, geradlinige Elementarbewegungen ausführen lässt.

Wir sind nicht imstande, auch nur die einfachste Bewegung in einem Gelenk vollständig zu analysieren.

Wir müssen daher lernen, in Muskelgruppen zu denken, in funktionellen Gliederketten, in Tätigkeiten, Handlungen und müssen die einseitig statische Auffassung aufgeben. Der Körper als „Organ der aufrechten Haltung“ wie Haglund ihn nennt, ist etwas anders, als der werfende, springende, gehende, schwimmende Körper. Man kann also nicht damit beginnen, die Muskeln sozusagen im Leerlauf formalistisch auszubilden, in dem Glauben, dass sie dann für jede Handlung zur Verfügung stehen, man muss vielmehr vom anderen Ende her, bei den Tätigkeiten anfangen, muss greifen, werfen, schwimmen um die „Greif-, Wurf- und Schwimmuskeln“ zu erreichen und mit ihrer Funktion zugleich ihre Form zu bilden.

Oder mit anderen Worte: *Die kleinsten Bewegungseinheiten, die uns in der Gymnastik methodisch zur Verfügung stehen, sind die den Handlungen zugrunde liegenden Tätigkeiten, Funktionen und nicht die Muskelkontraktionen.*

Es handelt sich hier nicht nur um eine Aenderung unserer kinetischen Einsichten, sondern viel allgemeiner um eine Wendung vom Mechanischen zum biologischen Betrachten, die nicht nur für die Leibesübungen, sondern auch für die Orthopädie und für die Unfallchirurgie von praktischer Bedeutung ist. Haglund, der Begründer der funktionellen Orthopädie, hat schon im Jahre 1923 darauf hingewiesen, dass zu dem Gelenk als funktionierendem Organ nicht nur die Knochenenden und die Knochen, die Kapseln, die Ligamente und Akzessorien gehören, sondern auch die sie versorgenden Teile des zentralen und peripheren Nervensystems. Payr „versteht unter kinetischer Kette die Gesamtheit aller für die willkürlichen Bewegungen von Körperteilen massgeblichen, Energien schaffenden, sie fortleitenden und zur mechanischen Auswirkung bei den Erfolgsorganen führenden aber auch über die erfolgte Lageveränderung, ihr Ausmass, über Kraftleistung und Betriebseinstellung Aufschluss und Gegenbefehl gebenden Organe und Organsysteme und der ihnen zukommenden Leistungen“.

Interessant für uns sind die praktischen Folgen auf dem Gebiet der Uebungstherapie. Haglund z. B. wertet für die Orthopädie die aktive Gymnastik weit höher

als die passive. Aber sie ist, wie er sagt, „keineswegs die aktive Uebung gewisser einfacher Gelenkbewegungen, wie es die Heilgymnasten, die nach schwedischer Methode ausgebildet und in der Tradition der schwedischen Gymnastik erzogen wurden, im allgemeinen unter aktiver Gymnastik verstehen. Weit davon. Diese Uebungen der einfachen Gelenkbewegungen spielen natürlich auch in der Orthopädie eine gewisse Rolle, aber bei weitem nicht eine so grosse, als die reine Funktionsübung, die Uebung der natürlichen Funktionen, Koordinationsgymnastik, wenn man so will“.

Gebhardt verwendet in seiner chirurgischen Krankengymnastik zwei Arten von Muskelübungen. Eine kraftvolle Widerstandsgymnastik, um örtlichen Zuwachs zu erreichen, und in Fortsetzung davon Uebungen, die der Erziehung des allgemeinen Muskelgefühls, der angewandten Kraft, und der Gewandtheit dienen sollen. Dafür werden alle Arten von leichtathletischen Uebungen verwendet, Kugelstossen, Medizinballübungen Schleuderballwerfen, Start, Lauf, Sprung, ferner Bodenturnen, Ringergriffe, Zieh- und Schiebeübungen, die natürlich nicht angeführt werden, mit dem Ziel einer sportlichen Leistung, sondern so, wie es der besondere Krankheitszustand verlangt, also auf den Körper bezogen.

Aber auch die Widerstandsgymnastik ordnet Gebhardt so an, dass der Patient aktiv und funktionell übt.

Es gilt dabei, die Uebungsbetonung in ein bestimmtes Uebungsgebiet zu verlegen. Das geschieht durch Vorschalten eines Widerstandes also einer isolierenden Ausgangshaltung, die während der Uebung genau eingehalten werden muss. Dann wird eine Sonderaufgabe gestellt, womit man den gewünschten Muskelzüge, wenn auch nicht diesen allein erreichen kann, z. B. ein dehnendes Ausholen und Nachwuchten mit dem Expander, das Ueberwinden des Widerstandes, den ein Helfer ausübt, usw. Durchaus handelt es sich um Tätigkeiten.

Ich führe diese Beispiele nicht etwas an, weil ich glaubte, dass Krankengymnastik und erzieherische Leibesübungen wieder miteinander vermengt werden sollen. Sondern weil sich hier in der Heilgymnastik unter dem Einfluss richtiger theoretischer Ueberlegungen ebenso wie in der pädagogischen Gymnastik der Wechsel von der konstruierten zu der funktionellen Bewegung vollzogen hat.

Wir sehen an diesen Beispielen aber noch etwas anderes, was mir für die Klärung der Begriffe konstruiert und funktionell sehr wichtig zu sein scheint. Die in der Krankengymnastik verwendeten Tätigkeiten und Handlungen z. B. eine Ziehübung, ein Kugelstoss, ein Ballwurf, werden nicht, wie das im Sport üblich ist, auf den Aussenerfolg hin angeordnet und geübt, sondern so, wie der Krankheitszustand es erfordert, sie werden also, wie Ling das verlangt, vom Körper aus „richtig bestimmt“.

Man kann Bewegungen ja eigentlich überhaupt nicht konstruieren; man sollte diesen Ausdruck meiner Meinung nach besser vermeiden. Wenn man darunter aber die einfachen geometrischen Gliederbewegungen in bestimmten Ebenen versteht, die sowohl im deutschen als im schwedischen Turnen so lange gebräuchlich waren, dann sollte man nicht nur die Bezeichnung, sondern auch die Sache selbst verändern. Denn nicht schematische Gliedmassenbewegungen, sondern richtig bestimmte, das heisst in ihrem Verlauf auf die bestimmte Region zielende, in ihrer Art, Stärke und Dauer richtig dosierte Tätigkeiten entsprechen am besten den Lingschen Grundsätzen der Ausgleichsarbeit.

Es sind in manchen Ländern Bestrebungen, die Ausgleichsübungen überhaupt aus dem Schulturnen zu verbannen. Man glaubt, dass durch ausreichende und vielseitige Leistungsübungen, die dem Entwicklungszustand der Kinder angemessen sind, Fehler im Körperbau, die die Bewegung hemmen, und die Haltung unfrei machen, von selbst verschwinden. Ich schliesse mich dieser Meinung nicht an.



Obwohl die Leistungsübungen weitaus der wichtigste Teil des Schulturnens sind, muss doch auch eine sorgfältige Formschulung damit gepaart gehen.

Werden Leistungen unter Missachtung der guten Form angestrebt, und das ist durchaus möglich, dann sind sie sowohl rein körperlich als erzieherisch schädlich. Dasselbe gilt auch vom Tanz, und von Bewegungskunststücken. Sie haben ebenso, wie jede Arbeitsbewegung eine aus ihrem Sinn oder Zweck kommende Eigenform. Diese darf aber, wenn sie erziehllich brauchbar sein soll, nie im Gegensatz und Widerspruch stehen mit den im menschlichen Körper angelegten Bewegungsgesetzen. Die bewegungsformenden Uebungen dienen also nicht dazu, den äusseren Effekt einer Tätigkeit unmittelbar zu steigern, etwa durch Automatisieren eines nur äusserlich zweckmässigen Bewegungsablaufs, sondern sie sind auf die Körperlichkeit des Bewegungsablaufs einzustellen.

Der ganz gesunde Körper vieler Menschen zeigt in der Bewegung oft örtliche Schwächen und Fehler. Besonders häufig nimmt man mangelnde Geschmeidigkeit wahr, die zum Teil auf einer passiven Insuffizienz gewisser Muskeln und Muskelgruppen beruht. Solche Stellen sprechen dann sozusagen nicht an. Die Bewegung weicht diesen Stellen aus, die Gliederkette ist dadurch in allen ihren Teilen gestört. Dagegen kann man tatsächlich mit besonderen Ausgleichsübungen Erfolge erzielen. Für solche Uebungen ist das schwedische Prinzip der isolierenden Ausgangsstellungen vollkommen berechtigt und zweckmässig. Sie geben das nötige Widerlager, das ein Ausweichen der Region, die man treffen will, verhindert. Dann muss man aber Aufgaben stellen, die das minderwertige Gebiet unfänglich und mannigfaltig zur Arbeit bringen. Dazu sind aber nur Funktionen, Tätigkeiten und Handlungen geeignet.

In vielen Fällen würde eine der traditionellen schwedischen Uebungen dem funktionellen Arbeitsgrundsatz bereits entsprechen, wenn man sie z. B. mit irgend welchen Gegenständen, Bällen Stäben usw. ausführen liesse und wenn man sich von der formelhaften Bindung an die Bewegung in Ebenen frei machen würde.

Selbstverständlich müssen die Ausgleichsübungen auch daraufhin geprüft werden, ob sie mit unserem gegenwärtigen Wissen über die funktionelle Anpassung der Gewebe übereinstimmen. Ich glaube nicht, dass man sich immer deutlich macht, dass für das Erzielen einer Massenzunahme ein sehr hoher Reiz nötig ist, also maximale Forderungen in der Zeiteinheit, während für eine Dehnung der Muskulatur langdauernde Arbeit mit geringster Belastung erforderlich ist, also eine Technik der zarten Hand, wie Haglund es nennt.

Neben der Frage des Anstrengungsgrades bedarf auch die Reizerholung noch eines eingehenderen Studiums; denn es genügt durchaus nicht, dass eine Ausgleichsübung nur in ihrer Ablaufform richtig ausgedacht ist.

Abschliessend kann ich sagen, den Ausgleichsübungen oder den formgebenden Uebungen muss sicher auch im normalen Schulturnen eine gewisse Rolle zukommen. Aber wir sind von einer guten praktischen Lösung noch weit entfernt.

Ebenso wie Lindhard halte ich es für einen grossen Fehler, wenn im Schulturnen die Ausgleichsübungen überwuchern, oder gar für das Ganze der Gymnastik angesehen werden. Sie sind nur ein kleiner Teil davon. Lindhard rügt besonders, dass die schwedische Gymnastik lange Zeit fast ausschliesslich ihr Ziel im Ausgleichen der Krümmungen der Wirbelsäule gesehen habe.

Ich halte es auch für einen Irrweg, wenn die Beanspruchung aller Gelenke bis zu den Grenzanschlägen, die bei den Ausgleichsübungen ganz berechtigt sein kann, zur allgemeinen Vorschrift für alle gymnastischen Übungen gemacht wird. Man begibt sich dadurch der Möglichkeit etwas an der Erziehung zu guter und zweckmässiger Bewegung zu tun, was doch zweifellos ein wichtiges Turnziel ist.

Ich möchte zusammenfassend folgendes als Ergebnis dieser kurzen kritischen Auseinandersetzung mit dem Tagungsthema festhalten:

1) Eine gute allgemeine körperliche Entwicklung und eine gute Haltung können nicht unabhängig von der Funktion, von der Leistung, sondern nur gleichzeitig mit dieser anerzogen werden.

Sie können deshalb nicht durch ein System formgebender und ausgleichender Uebungen allein erzielt werden, sondern nur durch die Gesamtheit aller Uebungsgebiete des Schulturnens, der Leistungsübungen und der Bewegungskünste, der Bewegungs- und Haltungsformenden Uebungen und der Ausgleichsübungen.

2) Diese Auffassung ist nicht im Widerspruch mit den Grundsätzen von Peter Heinrich Ling. Das ältere deutsche Turnen hat die Bewegungskünste besonders entwickelt und einseitig bevorzugt. Der englischen Knabenerziehung verdanken wir die Wiedererweckung der grossen Kampfspiele und anderer sportlicher Leistungsübungen. Die Rhythmische Gymnastik hat uns die innere Formgesetzlichkeit der Bewegung gezeigt. Die schwedische Gymnastik hat den Gedanken der Ausgleichsarbeit beigesteuert. Das Schulturnen ist heute überall auf dem Wege nach einer Synthese dieser vier Richtungen und der von ihnen ausgearbeiteten Methoden.

3) Die Ausgleichsübungen dienen dazu, um örtlich körperliche Hemmnisse für eine gute und körperrichtige Bewegung wegzuräumen. Die von Ling und seinen schwedischen Nachfolgern dafür erfundenen Arbeitsgrundsätze sind im allgemeinen richtig. Entsprechend den heutigen Einsichten in den funktionellen und biologischen Zusammenhang der Haltungs- und Bewegungsorgane ist jedoch die traditionelle schematische Gliederbewegung, die rationalistisch auf ein Achsenkreuz bezogen und darum vermeintlich „konstruiert“ ist, zu ersetzen durch richtig gewählte oder bestimmte Tätigkeiten, die dem funktionellen Sinn der betreffenden Körperregion vielseitig gerecht werden.

4) Eine schärfer bestimmte Antwort lässt sich nach dem heutigen Stand der Dinge nicht geben. Denn Ling, dessen Gedächtnis hier die Welt gemeinsam mit seinem Vaterland in würdiger Weise ehrt, hat uns als Vermächtnis nicht ein fertiges System hinterlassen, sondern eine Aufgabe, die noch zu lösen ist, und der sich jeder Leibeserzieher verpflichtet fühlt: mit unbestechlicher Gewissenhaftigkeit die besten Mittel und Methoden zu suchen, um eine kraftvolle und gesunde Jugend zu erziehen. Aber eine Jugend, die nicht nur gesund ist, sondern sich auch dafür verantwortlich weiss, die nicht nur Kräfte besitzt, sondern sie im Dienste ihres Volkes gebrauchen will und gebraucht, die in einem höchsten Sinne beweglich ist und Haltung hat.

In der Leibeserziehung ist der Körper nur Angriffspunkt, der ganze Mensch ist das Ziel.

Kan man genom kroppsövningar, som ej innebära en tillämpning av Lings grundsatser i deras ursprungliga form, lika snabbt eller på kortare tid uppnå likvärdiga eller bättre resultat vad beträffar kroppens allmänna utveckling och naturliga hållning? — *K. L. Gaulhofer*, Amsterdam.

Jag är Kongressledningen mycket tacksam för det förtroende den visat mig, i det den anmodat mig att med några reflexioner inleda diskussionen om ett så viktigt, svårt och grannliga ämne. Det rör sig om den gamla stridsfrågan, huruvida den på de Lingska principerna uppbyggda svenska gymnastiken i själva verket upp-

fyller anspråken på att bättre, och framför allt också snabbare, än andra metoder kunna åstadkomma en harmonisk kroppsutveckling och en god hållning.

Vem minns väl ej den s. k. »Barrstriden» mellan Rothstein och Du Bois Raymond eller Demhenys opposition eller den kamp Hugo van Blijenburg förde i Holland, för att nu blott nämna några exempel.

All denna split och strid, som även sträckte sig till lek- och idrottsrörelsen, som riktade sig mot anhängarna av slöjden och mot skaparna och förfäktarna av rytmisk gymnastik och dans, grumlades och förvärrades av att lidelserna gavs fritt lopp. Men som bekant bevisar man ej påstående genom att ofta upprepa dem eller skrika ut dem högt.

I dag ha de olika parterna blivit mogna för en lugn, saklig och gemensam överläggning i dylika frågor. Vi veta, att vi kunna lära av varandra, vi vilja lära av varandra, och vi hava redan gjort detta i många fall. Ursprungliga stridsfrågor ha blivit problem, som ställas till oss gemensamt och som vi nyktert och fördomsfritt, vetenskapligt och kritiskt söka att lösa.

Om man nu med vetenskaplig ansvarskänsla frågar sig, om vi i dag, d. v. s. på vårt genom erfarenhet och undersökningar vunna vetandes nuvarande ståndpunkt, kunna besvara den starkt koncentrerade fråga, som förelagts mig av Kongressledningen, så måste svaret bli: Nej, det kunna vi ej. Det fattas oss nästan alla förutsättningarna därför.

För att vara berättigad att fälla ett välgrundat omdöme, måste man nämligen gå till väga på följande sätt:

1) Man måste först noggrant analysera ett gymnastiksystem, som gör anspråk att basera sig på Lings grundsatser, i fråga om riktigheten av detta påstående och, om så är nödvändigt, befria det från alla godtyckliga och tillfälliga tillsatser.

Vidare måste man pröva ett annat system och därvid söka utröna, huruvida detta ej i grund och botten har några idéer gemensamma med Ling eller om det verkligen avviker från honom i väsentliga punkter.

2) Man måste finna en objektiv måttstock, efter vilken man skulle kunna fastställa, vad som är en god och vad som är en dålig allmän kroppsutveckling.

3) Man måste klargöra och definiera begreppet »naturlig hållning».

4) Därefter skulle man utvälja ett antal kroppsligt dåligt utvecklade försökspersoner, som därjämte hade en dålig hållning.

5) Halva antalet av dessa försökspersoner, som naturligtvis i varje annat hänseende måste leva under likartade förhållanden, skulle därefter behandlas med övningar efter Lingska grundsatser, den andra hälften efter det andra systemet.

Många allvarliga hinder uppresa sig ännu f. n. mot genomförandet av detta eller liknande försök.

Trots många förtjänstfulla arbeten på detta område äga vi inga tillfredsställande somatiska mätmetoder, med tillhjälp av vilka man skulle kunna kontrollera kroppsövningarnas inflytande på individen och på befolkningen i dess helhet. *Wroczyński*, som nyligen uttalat detta i ett för ej länge sedan utkommet arbete, betonar framför allt, att en god kroppslig utveckling icke kännetecknas av en särskild morfologisk konstitution hos kroppen, av skelettets form eller av musklernas utveckling. Fastmera skulle den vara resultatet av kroppens sammanlagda energi, alstrad genom dess talrika organs harmoniska funktioner. Det torde vara ytterligt svårt att utforska den fysiska fostrans exakta inverkan på kroppens allmänna tillstånd. För att kunna bestämma de för en normal kropp utmärkande kännetecknen skulle det vara nödvändigt att använda sig av en mångfald undersökningsmetoder och därjämte beakta både klinikerns, specialistens, gymnastiklärarens, fysiologens och antropologens, psykologens, pedagogens och hygienikerns synpunkter.

Föga lättare torde det vara att uppnå enighet beträffande begreppet »en natur-

lig hållning». Om man nämligen fattar den naturliga hållningen som ett uttryck för en god kroppsbyggnad, alltså som ett tillstånd, något påvisbart, då skulle speciell hållningsskolning över huvud taget vara ändamålslös, eftersom den goda hållningen vore ett utslag av en rätt genomförd kroppslig fostran och följaktligen ett resultat av denna. Så snart någon vore kroppsligt väl utvecklad, skulle han också ha en god hållning.

Detta stämmer nu ingalunda. Hållningen är icke ett konstant tillstånd, utan en prestation, som ständigt måste förnyas. Hållningen är vidare något, som hör till individens uppförande, den står därför i relation till omgivningen, i synnerhet den miljö, som man tillhör. Denna fordrar hållning av mig. Hållningen har vidare historisk karaktär och varierar i sin stil från tektonisk bestämdhet och fasthet till upplösning i en sirlig och dock för ögat tilltalande form. Man kommer icke närmare frågan om hållningen, om man lämnar utan beaktande, att det rör sig om en symbol, och ej blott om en naturföreteelse, om stil, och ej om något mekaniskt. Ej heller gymnastiksystemens grundställningar äro undantagna därifrån; de uttrycka antingen stramhet och lydnad eller representera den uppräta, fria, till handling och insats beredda människan. Det äro uppfostringsmedel, övningar.

Men det oaktat tror jag dock, att man skulle kunna ena sig om ett gemensamt begrepp för vad som är en naturlig, god hållning.

Men vilka gymnastiksystem skall man jämföra med varandra? Utväljandet av dessa är ingalunda så lätt, som man vid första ögonkastet skulle kunna tro; ty det räcker ej att helt enkelt taga ett system, som åberopar sig på Ling, och ett annat, som förnekar Lings grundsatser, utan man måste undersöka, i huru hög grad vart och ett för sig baserar sig på den grund det påstår sig ha. Ling har som bekant skrivit ytterst litet. Det vi äga är hållet i en så allmän form, att man ständigt är i fara att tillskriva honom åsikter, som kanske lågo honom fjärran, och att å andra sidan förbise andra högst viktiga hållpunkter, emedan de förbisetts av Lings efterföljare och av dem lämnats obeaktade.

I varje fall gör man ej Ling rättvisa, om man i honom blott ser grundaren av det nuvarande svenska systemets s. k. »formgivande övningar», även om här ligger en av hans största förtjänster. »Gymnastikens mål är», säger Ling, »att på rätt sätt utbilda den mänskliga kroppen medelst väl avvägda rörelser».

»Rätt utbildad kallas kroppen, när alla dess delar stå i så fullkomlig proportion till varandra som möjligt är med hänsyn till varje persons anlag och förutsättningar.» Detta synes tyda på att Ling blott tänkt på kroppens yttre harmoni, så ungefär, som att bål, hals och lemmar skulle vara likformigt utbildade och ej en del exklusivt utvecklad på bekostnad av det hela. Numera antaga vi emellertid allmänt, att Ling ville något mera, nämligen en gymnastik, som uppbyggts i sträng överensstämmelse med de lagar, som bestämma kroppens funktioner, alltså en biologiskt-fysiologiskt grundad gymnastik.

Därför hoppades han ju också på och önskade naturforskarnas och läkarnas medverkan till en vidare utveckling av hans grundteser. Det skulle uppstå en gymnastikens teori, som skulle undersöka olika rörelsers inverkan på den mänskliga organismen. Som bekant uppfylldes ej denna förhoppning. Hans gymnastiska tankar utvecklades av hans efterföljare empiriskt och icke vetenskapligt. Åter och åter förebrådde man dem, att de med orätt utgävo denna gymnastik för att vara vetenskapligt grundad. Därigenom hölls åtminstone ända in i vår tid minnet av det lingska idealet levande, och därmed en strävan att uppfylla detsamma.

Vid en korrekt vidareutveckling av Lings grundsatser hade man varit nödsakad att i systemet upptaga övningar för blodomloppsorganen och för andningsapparaten, och detta i form av kraftiga övningar, som kunnat verka tillräckligt stimulerande för organens tillväxt. På vilken annan väg skulle man väl kunna uppnå den

»styrkans fulländning», som efter Lings egna ord är liktydig med fullkomlig sundhet. Efter min övertygelse har den svenska skolgymnastiken alltför ensidigt blivit utvecklad efter formpinciper. Först sedan den utvidgats till att omfatta även idrott och lekar har den börjat motsvara Lings grundtankar, eller åtminstone att närma sig deras fulla tillämpning.

Ling är icke helt utan skuld till denna ensidiga betoning av »formgivande» övningar. Han avstod från möjligheten att skapa en kraftfull, fostrande gymnastik, I det han sammanslog den pedagogiska och den medicinska gymnastiken, över huvudtaget ej vidare beaktade den estetiska och inskränkte den militäriska till att omfatta fäktning och den därmed beslätade voltigen. Denna ensidighet strider mot hans egna grundsatser. Ty när Ling talar om det ömsesidiga sambandet mellan gymnastikens fyra grenar samt om den enhet de bilda och när han i sammanhang därmed fastställer, att »en gymnastik, som ej aktar på harmonien mellan människans andliga och kroppsliga delar, har ingen fast grund», då har väl det antagandet fog för sig, att åtminstone i detta ögonblick Ling avsåg en gymnastik, som skulle ha såväl uppfostrande som härdande, biologiskt-hygieniskt och estetiskt-konstnärligt syfte och innehåll.

Den nuvarande skolgymnastiken i nästan alla länder strävar efter att i enlighet med dessa grundsatser vara *allsidig*.

Skiljaktigheterna äro på övningsområdet ej av mera väsentlig natur. Även om alla de tre viktigaste systemen för kroppsövningar till en början voro ensidiga (så föredrog det svenska formgivande övningar, det engelska uppfostrande lek och idrott, det tyska redskapsgymnastik), är i dag likväl överallt syntesen på fram-marsch. I alla länder höra förutom formgivande övningar även prestationsövningar, såsom hopp, löpning, kast, klättring, brottning, boxning, skidloppning, simning, rodd och de stora utomhuslekarna till skolgymnastikens område, och ingen skolgymnastik är numera tänkbar, i vilken ej konstnärligt betonade dansrörelser och skicklighetsprov ha sin givna plats.

Även i så måtto ha alla riktningarna närmat sig varandra, att de sträva efter att utvälja övningarna efter deras fysiologiska värde och bringa dem i överensstämmelse med elevens utvecklingsställand och övningsbehov, att alltså, såsom Ling önskade det, »bestämma dem på rätt sätt».

Även om skolgymnastiken i de länder, som äro influerade av svenskt uppfattningssätt, är mera hygieniskt inställd, medan den i de länder, som följa tyska metoder, är mera inriktad på uppfostran, så stämmer skolgymnastiken i alla länder överens i så väsentliga och avgörande punkter, att de också kunna nå mer eller mindre likvärdiga resultat, när det gäller kroppsutveckling och hållning.

En jämförelse mellan t. ex. den amerikanska, engelska, franska eller tyska skolgymnastiken och den svenska, baserad på mitt nyss framkastade fantasiexperiment, skulle därför ej lämna oss några upplysningar, icke ens om vi i en framtid skulle förfoga över bättre undersökningsmetoder än för närvarande.

Av det ovanstående kunna vi alltså tills vidare draga två slutsatser:

1) Vi kunna icke leda i bevis, att något system, vilket det vara månne, snabbare och bättre än ett annat är i stånd att leda till en god-allmän-kroppslig utveckling och hållning.

2) Vi kunna ej avgöra, vilket av de f. n. brukliga skolgymnastiksystemen, som bäst motsvarar Lings ursprungliga grundsatser.

Och till detta skulle jag som tredje sats kunna tillfoga, att det över huvud taget ej gives något system, som tillfullo motsvarar dessa grundsatser. Det är oss ej givet av Ling utan givet i uppdrag av honom.

Jag skulle kunna sluta min redogörelse med att erkänna denna trefaldiga vanmakt.

Om jag likväl fortsätter, så sker detta i den övertygelsen, att man av mig ej väntade sig ett meddelande om resultatet av något slags experiment och ej heller en beskrivning av den gymnastik, som hade *kunnat* utveckla sig ur Lings grundsatser, utan en analys av del, som verklig historiskt uppstått därur och som i dag anses kännetecknande för detsamma.

För den av Lings efterföljare utarbetade pedagogiska gymnastiken äro de övningar karakteristiska, genom vilka sådana fel i kroppens byggnad skola korrigeras, som stå hindrande i vägen för en god hållning och obehindrade rörelser. Man kallar dem »*formgivande övningar*». Den svenska gymnastiken har uttänkt ett helt system av rörelser, som ej förekomma i det dagliga livet, men som efter vissa grundsatser, vilka här ytterligare skola undersökas, äro så »*konstruerade*», att de så fullkomlig som möjligt fylla sitt ändamål, nämligen bekämpandet av ett lokalt fel i kroppsbyggnaden. Med uttrycket »*konstruerade rörelser*», som f. n. användes mycket i skandinavisk litteratur, vill man säga, att det rör sig om rörelser, som uttänkts för detta speciella ändamål, och väl också, att det rör sig om den bästa möjliga av alla lösningar. De rörelser, som människan utför i det dagliga livet, kallar man »*funktionella rörelser*».

Under de sista årtionena gör sig gällande en allt mer tilltagande strömning inom skol- och sjukgymnastiken att företrädesvis eller uteslutande använda sig av funktionella rörelser, alltså även där det rör sig om »*formgivande*» övningsgrupper, med tillhjälp av vilka hinder för ofria rörelser skola avlägsnas.

Den säkerligen helt aktuella frågan lyder därför: Har detta förfaringssätt någon grund, eller har den svenska teorien rätt däri, att de konstruerade rörelserna ha det stora företrädet, att de skulle utesluta effektlöshet och vara oberoende av tillfälligheter samt därför säkrast och snabbast frambringa den önskade verkan.

Användningen av funktionella rörelser skulle vara en omväg, kanske t. o. m. en avväg.

Ej heller denna starkt koncentrerade fråga kan lösas på grundval av experimentell undersökning. Det är däremot möjligt att kritiskt jämföra de till grund för de bägge metoderna liggande uppfattningarna. Det är detta jag vill försöka, då jag tror, att det skulle kunna vara både klagörande och nyttigt.

Först skulle kanske en liten erinran vara värdefull om uppkomsten av de s. k. mekaniska ledrörelserna. Vi finna dem först beskrivna och förklarade hos Pestalozzi i hans värdefulla avhandling om kroppsutbildningen (av år 1807). Enligt vad han skrivit består hans *elementargymnastik* i grund och botten av intet annat än en »följd av rent kroppsliga ledrörelser, som täcka hela förrådet av för barnet möjliga d. v. s. av dess ledgångar betingade ställningar och rörelser, vilka steg för steg genomgås».

Han tänkte sig, att man genom att börja med de enklaste rörelserna i de enskilda lederna så småningom skulle kunna fortsätta till de mest komplicerade. »En högsta grad av stegring och rörelsekombination skulle dana en smidig, rörlig, snabb och stark kropp.

Adolf Spiess har sedermera uppbyggt den tyska gymnastikens fristående övningar på denna grundval av ledernas rörelsemöjligheter.

Även Ling anser, att lösningen ligger i elementargymnastiken. Han säger: »När man börjar gymnastiken med de allra enklaste urformerna, kan man steg för steg utan den minsta fara gå vidare till de allra svåraste övningar, emedan eleven känner sin kraft och vet, vad han gör och vad han kan göra».

Han anser gången vara en av de svåraste rörelser som finns, när den utföres med full kraft och behärskning. Liksom barnet först måste krypa »innan det kan gå utan att falla, så behöver den mera utvecklade kroppen en mångfald förbe-

redande rörelser, vilka delvis utbilda denna, innan man kan komma till den allmänna jämvikt, som har till resultat en säker och naturlig gång».

Det väsentligt nya i och avgörande för hela den svenska gymnastikens senare utveckling är, att Ling ej i likhet med Pestalozzi och Spiess anser, att varje *möjlig* rörelse bör övas, utan gör skillnad mellan sådana rörelser, som förbereda och utveckla kroppen, och sådana, som snarare hämma den i dess utveckling, emedan de förlöpa oriktigt, eller låt oss säga äro stridande mot organismen. Men han delar med de båda tyska uppfostrarna ett stort misstag i uppfattningen av det elementäras väsen. Gåendet är en sluten helhetsrörelse, som man blott kan lära i dess totala form. Man kan naturligtvis hos en människa, som går, se och särskilja enstaka ledrörelser. Dessa finnas förhanden vid gåendet, men de kunna ej användas som förberedande övningar till gåendet. Man kan icke lära sig att gå genom att först öva in tåhävning och benlyftning, knäböjning, armsvängning och bålvridding var för sig, för att sedan sätta dem samman. Vid praktiskt utförande av sådana isolerade övningar kommer det teoretiskt antagna sammanhanget med funktionen, i detta fall med gåendet, snabbt att glömmas. Dessa ledrörelser bilda därefter självständiga övningsområden, som utveckla sig vidare efter sina egna estetiska och metodiska grundsatser.

Så gick det med de tyska fristående övningarna, och likaledes med de lingska. Ingen av dem tjänar längre det ursprungliga ändamålet, d. v. s. en gradvis skeende sammanfogning till de i den dagliga verksamheten förekommande rörelser m. m. utan ett formellt ändamål. Ling och speciellt hans efterföljare sågo (och se) i de fristående övningarna ett medel att planmässigt bearbeta och utbilda kroppens form. Icke blott hela övningen, utan även varje enskild rörelse är inriktad på kroppens utbildning, medan dock alla den mänskliga viljan underkastade rörelser äro handlingar, som riktas mot ett utanför den egna kroppen befintligt mål.

Denna de fristående övningarnas avgränsning från det praktiska livets behov möjliggjorde i det följande en särskild rörelsestil, inom vars ram rörelserna måste utföras. Den förekommer ej i det dagliga livet, kännetecknas av rätliniga rörelser i rummets tre dimensioner och av rörelsens begränsning att beröra vissa enstaka leder, medan de andra hållas fixerade, samt slutligen därav, att rörelserna städse fullföljas ända till rörelsegränsen inom varje led. Något liknande förekommer blott i den militära exercisen, som likaledes består av reglementerade massövningar. Till denna stilistiska utveckling torde även den omständigheten ha bidragit, att den svenska gymnastiken utvecklats inom det militäras ram under ledning av officerare.

I detta faktum ändras intet därav, att man efteråt försökte förklara de gymnastiska rörelsernas stilerade egenart som en rörelsemekanisk nödvändighet, som en medveten, ändamålsenlig konstruktion. Dess ursprung är estetiskt; denna stil är nu sedan ett århundrade tillbaka fast förankrad i skönhetsuppfattningen; därför är det så svårt att genomföra någon som helst ändring, emedan känslan oppreser sig mot den bättre insikten. Det kostar stor möda att frigöra sig från denna tradition, jag vet det av egen erfarenhet; utan ansträngning kan man ju ej frigöra sig från fördomar.

Låt oss emellertid nu, utan att tänka på denna stilfråga, betrakta de formgivande övningarnas utveckling.

Under det att P. H. Ling nöjde sig med att indela kroppen i fyra områden: bål, hals, armar och ben, försöker hans son Hjalmar, den förtjänstfulle grundaren av den pedagogiska gymnastiken, att göra en indelning efter muskelgrupper, och ansåg sig därigenom erhålla en rationell indelning av de formgivande övningarna, ett anatomiskt-fysiologiskt system.

Hjalmar Ling utgick därvid från den oriktiga föreställningen, att den brukliga

benämningen på musklerna som böjnings- och sträckningsmuskler, adductorer och abductorer samt vridningsmuskler tillika skulle angiva deras ständiga funktion, att man därför vid varje rörelse skulle kunna bestämma och sammanställa de muskler, som därvid deltaga som agonister, antagonist och synergister. Om förhållandet verkligen vore så enkelt, skulle man i själva verket kunna konstruera den för varje muskel lämpade rörelsen; för en passivt insufficient bøjare t. ex. en tänjningsövning, för en alltför svag antagonist en stärkande övning, varigenom sedan i denna led en gång för alla förbättrade form- och kraftförhållanden skulle uppstå. Man kan ej förebrå Hjalmar Ling för detta: på hans tid hade rörelsefysiologien ej just hunnit längre; men i dag får man ej längre bygga sitt arbete på så enkla föreställningar.

Vi veta, att musklernas namn blott i största allmänhet antyda deras verkan på lederna, och att varje rörelse i leden förändrar muskeln läge och verkan. Vi betrakta över huvud taget ej längre varje led för sig som en anatomiskt avgränsad enhet. Von Baeyer har infört benämningen *kinematiskt ledsystem* som ett funktionellt begrepp. Vid varje rörelse bilda de däri deltagande lederna en *ledkedja*, som i varje särskilt fall måste utforskas med hänsyn till varje rörelses egenart. Varje muskelaktion övar inflytande ej blott på den led, över vilken muskeln går, utan på hela ledkedjan. Denna är i sina bågge ändar slutet genom ett motstånd; i ena änden t. ex. tyngdkraften eller trycket mot marken, i den andra det motstånd, som skall övervinnas. Vid varje rörelse: vid arbete, lek, idrott o. s. v. kan man finna en eller flera sådana ledkedjor. Var och en måste uppfattas som en funktionell rörelsenhet, varvid det gäller varje muskelkontraktions inverkan på rörelsen i dess helhet, alltså även dess inflytande på angränsande leder och de skilda muskelgrupper, som ha något samband med dem. Man får ej glömma, att den föreställningen är falsk, att blott *en* muskel huvudsakligen skulle komma till användning. Det är alltid hela muskelgruppen omkring en led, ja, omkring hela ledkedjan som arbetar, och detta vid varje ny rörelse i nya kombinationer, omkring nya ledkedjor. Vår kropp är en organisk och funktionell enhet och ej en maskin med hävstänger, på vilken ständigt samma krafter nödvändigtvis appliceras. Man kan ej förenkla detta samspels utomordentligt mångskiftande förlopp genom att med tillhjälp av s. k. isolerade ställningar fixera vissa partier och genom att ersätta den funktionella verksamhet, som motsvarar vår rörelseapparats ändamål, med rätliniga elementarrörelser.

Vi äro ej i stånd att fullständigt analysera ens den enklaste ledrörelse.

Vi måste därför lära oss att tänka i *muskelgrupper*, i funktionella ledkedjor, i verksamhet, i handlingar, och måste därför uppgiva den ensidigt statistiska uppfattningen.

Kroppen som »organ för den upprätta hållningen», som Haglund uttrycker det, är något annat än kroppen under kast, hopp, gång och simning. Man kan alltså ej börja med att formellt utbilda musklerna s. a. s. i tomgång, i den tron att de sedan skulle stå till förfogande vid varje handling; man måste fastmera börja från andra ändan, d. v. s. med verksamheten; man måste gripa, kasta, simma för att utbilda »grip-, kast- och simmuskler» och samtidigt med deras funktion bilda deras form.

Eller med andra ord: *Den minsta rörelseenheten, som metodiskt står oss till förfogande i gymnastiken, är den till grund för handlingen liggande verksamheten, funktionen, och ej muskelsammandragningen.*

Det rör sig här icke blott om en förändring av våra kinetiska begrepp, utan även, och detta i mera vidsträckt bemärkelse, om en omvandling från ett mekaniskt till ett biologiskt betraktelsesätt, som är av praktisk betydelse icke blott för kroppsövningarna utan även för ortopedin och olycksfallskirurgin. Haglund, grundaren



av den funktionella ortopedin, påpekade redan 1923, att till leden i egenskap av ett funktionellt organ höra icke blott benändarna, benen, kapslarna, ligamenten och de accessoriska organen utan även de därtill hörande delarna av det centrala och perifera nervsystemet. *Payr* »förstår men en kinetisk kedja sammanfattningen av alla de organ, och organsystem jämte deras funktioner, som äro bestämmande för under viljans inflytande stående rörelser och som alstra och överföra energi samt åstadkomma den mekaniska utlösningen i själva rörelseorganen: men även av sådana organ m. m., som inregistrera inträdda lägeförändringar och deras omfång, ny kraftinsats samt rörelsens upphörande samtidigt som de förmedla för det nya läget erforderliga impulser».

Av intresse för oss äro de praktiska följderna på övningsterapins område. *Haglund* t. ex. skattar den aktiva gymnastikens värde för ortopedin mycket högre än den passivas. Men den är, som han säger, »ingalunda liktydig med det aktiva övandet av vissa enkla ledrörelser, vilket de sjukgymnaster, som blivit utbildade efter svensk metod och uppfostrade enligt den svenska gymnastikens tradition, i allmänhet anse vara identiskt med aktiv gymnastik. Långt därifrån. Dessa övningar med enkla ledrörelser spela naturligtvis även en viss roll i ortopedin, men icke på långt när i samma utsträckning som den rena funktionsövningen, övandet av de naturliga funktionerna, koordinationsgymnastik, om man så vill».

*Gebhardt* använder sig i sin kirurgiska sjukgymnastik av två slags muskelövningar. Först en kraftig motståndsgymnastik, för att stärka den ifrågavarande kroppsdelens, därefter övningar, som skola utveckla den allmänna muskelkänslan, förmågan att rätt använda kraften samt kroppsbehärsningen. Därtill användas alla slags idrottsövningar: knästötning, medicinbollövningar, slungbollskastrning, startövningar, löpning, hopp, fristående gymnastik, brottargrepp, drag- och skjutövningar, vilka naturligtvis icke utföras i avsikt att nå en sportsprestation, utan i överensstämmelse med det speciella sjukdomstillståndet, alltså direkt inriktade på kroppens funktioner.

Men även motståndsgymnastiken ordnar *Gebhardt* så, att patienten övar den aktivt och funktionellt.

Det gäller därvid att förlägga det huvudsakliga av övningen till ett visst bestämt övningsområde. Detta sker genom att inlägga ett motstånd, t. ex. genom en isolerad utgångsställning, som noggrant måste bibehållas under övningen. Sedan givas en specialuppgift, varigenom man kan uppnå den önskade muskelkontrollen om än ej en isolerad sådan, t. ex. en uttänjning med följande eftergift med en expander, övervinnandet av ett av en medhjälpare utövat motstånd o. s. v. Det rör sig alltså helt och hållet om funktioner.

Jag anför icke dessa exempel, emedan jag anser, att sjukgymnastik och fostrande kroppsövningar åter böra länkas samman, utan emedan här i sjukgymnastiken liksom även i den pedagogiska gymnastiken, under inflytande av riktiga teoretiska överväganden, har skett en övergång från konstruerade till funktionella rörelser.

Vi se emellertid i dessa exempel även någonting annat, som synes mig vara viktigt för klargörandet av begreppen konstruerad och funktionell. De i sjukgymnastiken använda övningarna och handlingarna t. ex. en dragövning, knästötning, bollkastning, anordnas och övas icke, som vanligt är inom idrotten, för att nå ett yttre resultat, utan så, som sjukdomstillståndet fordrar; de bliva alltså, som *Ling* begär, »riktigt bestämda» med hänsyn till kroppen.

Man kan ju över huvud taget ej konstruera övningar, och enligt min åsikt borde man hellre undvika detta begrepp. Men menar man därmed de enkla geometriska ledrörelserna i bestämda plan, som så länge varit brukliga i såväl svensk som tysk gymnastik, bör man icke blott förändra benämningen, utan även själva metoden. Ty icke schematiska rörelser för olika kroppsdelar, utan rätt bestämda,

det vill säga genom förloppet av rörelsebanorna, på vissa kroppspartier inriktade, med avseende å art, kraft och utdräkt väl avvägda funktionella rörelser motsvara bäst de Lingska grundsatzerna om korrigerande övningar.

Det gör sig i många länder gällande en tendens att helt och hållet bannlysa de korrigerande övningarna från skolgymnastiken. Man tror, att genom tillräckliga och mångsidiga prestationsövningar, som äro anpassade efter barnens utvecklingsstadium, de fel i kroppsbyggnaden, som hämma rörelsen och göra hållningen ofri, skola försvinna av sig själva. Jag ansluter mig icke till denna åsikt. Även om prestationsövningarna utgöra den ojämförligt viktigaste delen av skolgymnastiken, så måste den dock även paras med en omsorgsfull formskolning.

Bedrivs prestationsövningar under åsidosättande av den goda formen, vilket kan förekomma ofta nog, då äro de skadliga såväl rent kroppsligt som ur fostrande synpunkt. Detsamma gäller även om dans och smidighetsprov. De hava liksom varje arbetsrörelse en av sin inre mening och sitt ändamål bestämd, egenartad form. Denna får emellertid, om den skall kunna användas i fostrande syfte, icke stå i motsatsförhållande till de för den mänskliga organismen gällande rörelselagarna. De rörelseskolande övningarna tjäna alltså icke till att omedelbart stegra den yttre effekten av en verksamhet t. ex. genom att automatisera ett blott yttligt sett ändamålsenligt rörelseförlopp utan de skola inriktas på ett rörelseförlopp, som motsvarar kroppens skapnad och behov.

Många människor med helt frisk fysik ha ofta i sina rörelser påvisbara lokala fel och brister. Särskilt ofta iakttagas man bristande smidighet, som delvis beror på en passiv insufficiens hos vissa muskler och muskelgrupper. Sådana partier verka då så att säga mindre tilltalande. Rörelsen undviker dessa punkter, och ledkedjan är därigenom störd i alla sina delar. Här kan man säkerligen ernå god verkan med vissa korrekta övningar. För sådana övningar är den svenska principen med isolerade utgångsställningar fullständigt berättigad och ändamålsenlig. De giva den nödiga fixeringen, så att man förhindras att lämna de regioner oberörda, som man vill nå. Då måste man emellertid ställa uppgifter, som tvinga det bristfälliga partiet till omfattande och mångsidigt arbete. Därtill äro emellertid blott funktionellt, aktivt och handlingskraftigt arbete ägnat. I många fall skulle de traditionella svenska övningarna kunna motsvara den funktionella arbetsprincipen, om man t. ex. lät utföra dem med något slag av motstånd, bollar, stavar o. s. v. och om man frigjorde sig från det formella fastläsandet av rörelsen till vissa rörelseplan.

Givetvis måste även de korrekta övningarna prövas med avseende på deras överensstämmelse med vår nuvarande kunskap om vävnadernas funktionella anpassning. Jag tror icke, att man alltid gör klart för sig, att för att uppnå en tillväxt fordras en stark retning, alltså maximala fordringar på tidsenheten, medan det för en tänjning av muskulaturen fordras långvarigt arbete med minsta möjliga belastning, alltså den lätta handens teknik, som Haglund kallar det.

Jämte frågan om ansträngningsgraden behöver även den om vilan efter en kraftig retning ett fortsatt ingående studium, ty det är ingalunda tillräckligt, att en korrektiv övning är rikligt uttänkt med avseende på sin rörelsebana.

Avslutningsvis kan jag säga, att de korrekta eller formgivande övningarna säkerligen även i den normala skolgymnastiken måste spela en viss roll. Men vi äro ännu långt ifrån en praktisk lösning.

Liksom *Lindhard* anser jag det vara ett stort fel, om de korrekta övningarna taga överhand inom skolgymnastiken, eller till och med anses utgöra hela gymnastiken. De äro blott en liten del därav. *Lindhard* klandrar särskilt, att den svenska gymnastiken under lång tid uteslutande har sett som sitt mål att uträtta rygghot-  
pelarens krökningar.

Jag anser det också vara felaktigt, om kravet, att alla leder tänjas till rörelsegränsen, vilket kan vara helt berättigat vid de korrekta övningarna, göres till norm för alla gymnastiska övningar. Man avstår då från möjligheten att göra något för skolningen av en god och ändamålsenlig rörelseform, vilket dock utan tvivel är ett viktigt mål i gymnastiken.

Som resultat av denna korta kritiska granskning av kongressens tema skulle jag sammanfattningsvis vilja fastställa följande punkter:

1) En allmänt god kroppsutveckling och en god hållning kunna icke ernås oberoende av den funktionella prestationen utan blott samtidigt med denna. De kunna därför icke enbart vinnas genom ett system av formgivande och korrekta övningar utan blott genom samordnandet av alla skolgymnastikens övningsområden: prestationsövningarna och smidighetsövningarna, de rörelse- och hållningsskolande samt de korrigerande övningarna.

2) Denna uppfattning står icke i motsats till Per Henrik Lings grundsatser. Den äldre tyska gymnastiken har särskilt utvecklat och ensidigt gynnat skicklighetsproven. Den engelska gossuppföstran ha vi särskilt att tacka för vidareutvecklingen av de stora komplekarna och andra idrottsliga prestationsövningar. Den rytmiska gymnastiken har visat oss rörelsens inre formbundenhet. Den svenska gymnastiken har bidragit med tankarna om det korrekta arbetet. Skolgymnastiken är i våra dagar överallt på väg mot en syntes av dessa fyra riktningar och de från dem härledda metoderna.

3) De korrekta övningarna tjäna till att bana väg för en god och funktionellt riktig rörelse genom att borttaga lokala kroppsliga hämningar. De av Ling och hans svenska efterföljare därför skapade arbetsmetoderna äro i stort sett riktiga. I överensstämmelse med våra nuvarande kunskaper om hållnings- och rörelseorganens funktionella och biologiska sammanhang bör dock den traditionellt schematiska ledrörelsen, som rationalistiskt hänföra sig till ett »Achselkreuz» och därför förmenas vara »konstruerad», ersättas med riktigt valda eller bestämda övningar, som på ett mera mångsidigt sätt taga hänsyn till den ifrågavarande kroppsregionens funktionella egenskaper.

4) På sakernas nuvarande ståndpunkt kan man ej giva ett mera bestämt svar, ty Ling, vars minne hela världen här gemensamt med hans fädernesland nu firar på ett värdigt sätt, lämnade oss som testamente ej ett färdigt system, utan en uppgift, som ännu återstår att lösa, och inför vilken varje uppfostrare känner sig förpliktad att med omutlig samvetsgrannhet söka de bästa medlen och metoderna för att kunna uppfostra en kraftig och sund ungdom; och en ungdom, som icke blott är sund, utan som även känner ansvaret härför, som icke blott besitter krafter, utan även vill bruka dem och brukar dem i sitt lands tjänst, en ungdom som har hållning och resning i en högre bemärkelse. I kroppsopfostran är kroppen blott angreppspunkten, hela människan är målet.

### Summary:

**With regard to physical development and a natural posture, does there exist any other system of Physical Culture by which to attain similar or even better results, in a shorter or in the same period of time, than that based on the fundamental principles of Ling? — K. L. Gaulhofer, Amsterdam.**

One can only give a decisive answer to this question, when one can compare the results obtained by one or other system of physical culture with those obtained by a system based on the fundamental principles of Ling.

The above-mentioned experiment has as yet not been performed by anybody and is according to our knowledge of the subject at present hardly possible. We fail to furnish the necessary particulars. We cannot even as an example lay down with certainty what a perfect outward physical development is. We all agree that a definite form of the skeleton or a certain muscle-development will not satisfy our needs. Furthermore, the essence of a good natural posture is still a bone of contention. It is however clear that posture is not only dependant on Anatomy and Physiology but also on Psychology and Aesthetic that means to say it can be symbolised by a certain style which is typical of its environment.

Finally it is difficult to conclude what the nature of a Paedagogical Gymnastics would have been like, as originally propogized by Ling. The majority of people take it for granted that Ling only brought to light those exercises which aimed at the outward physical development of the body. He however aimed at something more, namely, a Gymnastics based on the Biological-Physical Laws of the body, thus training it to full vitality and thereby resulting in complete health.

He also suggested that paedagogical, medical, military and aesthetical viewpoints should be considered and concluded that a Gymnastics not based on the harmony of body and mind has no solid foundation.

A system composed of all these elements can impossibly only be characterised by "form-defined exercises"; logically such exercises as throwing, pushing, jumping, climbing, swimming, games, dancing etc., must also be included in such a system, whether practised by Ling himself or not. He himself described his work only as an attempt to be further scientifically developed by his followers.

Seeing thus that School Gymnastics as exercised in different countries, have this in common with each other, namely that they are composed of the above mentioned practising-domains furthermore that they are everywhere concerned with the influence of these exercises on the mind and body of youth and that they are selected in accordance with their practical need, furthermore also according to Lings principle of fitting the situation one has the right to presume that in all systems the above mentioned facts are acknowledged. It is however too optimistic to assert that the most rational form has already been found.

The greatest difference of opinion now exists with regard to "form-defined exercises". The aim of Ling and his followers with these invented exercises was to correct certain defects of the figure such as local muscle-weakness, super-developed muscle groups.

The Swedish Gymnastics applied constructive movements to reach their goal, whereas other systems are of opinion that functional exercises procure better results, a third group states that special form-defined exercises is after all unnecessary.

By functional exercises in understood those movements which are carried out in performances, employments and actions of daily life.

Constructive movements on the other hand occur only in Gymnastics. They are simple joint exercises that are so constructed that they only influence certain muscle-groups and eliminate the rest. These exercises are further carried through to their limits and function in a definite plane.

The Swedish Gymnastic Theory maintains that bodily defects are corrected more rapidly and proficently by means of constructive exercises than by functional exercises because with the latter it is always possible to evade the weakened spot, which is not the case with the former.

Judging by the publications of Ling these joint-movements were originally not seen as means of exercising certain musclegroups, but as elementary exercises on which gradually more complicated and difficult exercises could be built up. He

made the same mistake as *Pestalozzi* who looked upon the bending and stretching of an arm or leg as an elementary exercise instead of as it ought to have been, performances of hitting, thrusting, seizing, pointing. That is where these exercises lost their contact with practical life and became independent exercises having its own style similar to military drilling. *Hjalmar Ling* afterwards made the mistake of dividing these exercises according to their influence on different muscle-groups. He went out from the wrong presumption in which it is believed that certain exercises effect either the flexor- or the extensor-muscles of the body. Thus it was easy to work out exercises by which the chief strain was exerted on a certain muscle.

The constructive exercises of the Swedish Gymnastic Theory are thus based on a false theory. Today we know that in every movement not only the action but the position of the muscle changes, and that we have to deal not only with the single muscle but with the whole chain of events (*Baeyer*) which is responsible for the functional activity. We generally proceed from the mechanical to the biological. *Haglund* pointed out that the joint as functional organ is composed not only of the bones, capsules, ligaments and accessories, but also of that part of the peripheral and central nervous system, which is responsible for voluntary movements as the kinetic chain.

*Haglund* and *Gebhardt* in their practices of orthopaedic and surgical Gymnastics applied these functional exercises not only to strengthen the weakened regions, but as a coordinative exercise for the muscles, where with to improve the general physique of the body.

Although this method of appliance differs from the system of Swedish Gymnastics it corresponds with the principles of *Ling*. *Gebhardt* in his "kräftigenden Widerstandsübungen" copies the Swedish Gymnastics thus far that he also concentrates on definite regions but instead of exercising only a certain joint he forces his patients by means of clever commands to perform activities which have the desired effect on the muscle-group.

Considering these aspects I plead for the predomination of *Leistungsübungen* together with exercises which influence a good posture and carriage, and also for corrective exercises only where local bodily defects arise. For the above mentioned bodily defects we also make use of functional exercises like *Gebhardt* consisting of activities which concentrate on certain isolated regions. We attempt where possible to let these exercises correspond with the functional adaptation theory of *Roux* and *Lange*.

I agree with *Lindhard* however that these corrective exercises should constitute a very small part of School Gymnastics. In such cases however where corrective exercises are necessary owing to localised mistakes, one can go out from certain isolated positions.

#### Thesis:

1. A Gymnastic System doing full honour to the principles of *Ling* has not yet been built up.
2. It is neither possible to acquire a well developed body nor a good posture by means of corrective exercises only.
3. The form can only be trained while in function.
4. Functional exercises suit the principles of *Ling* better than constructive exercises because they are based on the biological-physical laws of the body.
5. Strength, vigour and health is not the only object of Physical culture, but responsibility and willingness to serve the country and nation.  
Commence at the body to educate the personality.

*Résumé:*

**Peut-on, par des exercices physiques n'appliquant pas les principes fondamentaux de Ling dans la forme où ils ont été conçus, obtenir, aussi rapidement ou dans un temps plus court, des résultats équivalents ou meilleurs, au point de vue de développement physique général et de l'attitude naturelle?** — *K. L. Gaulhofer*, Amsterdam.

Une comparasion expérimentale entre deux ou plusieurs systèmes d'exercices physiques serait nécessaire si l'on voulait répondre à la question posée plus haute d'une façon vraiment exacte. Un de ces systèmes devrait être basé sur les principes de Ling, et non pas l'autre ou les autres systèmes.

Personne n'a faite une telle épreuve, car elle serait impossible dans l'état actuel de nos connaissances. Nous y manquent toutes les conditions nécessaires. Nous ne pouvons pas encore déterminer objectivement par exemple ce qu'on entend d'un bon développement physique.

Il va de soi, qu'une certaine forme de squelette ou un certain développement musculaire ne suffisent pas pour cela. Une unanimité d'idées sur la bonne attitude naturelle n'existe pas encore, mais c'est sûr, que l'attitude n'est pas seulement déterminée par l'anatomie et la physiologie, mais également par la psychologie et l'esthétique; d'ailleurs elle se conforme à un style et elle peut être le «symbole» d'une communauté. Finalement, il est assez difficile de déterminer comment une gymnastique pédagogique, qui répond aux principes originaux de Ling, devrait paraître.

On croit le plus souvent, que Ling a pensé seulement aux exercices avec lesquels on pourrait harmoniser la forme extérieure du corps. Cependant il voulait davantage, c'est à dire une gymnastique qui s'accorde avec les lois biologiques, et qui amènera le corps à un plein développement, et par là à une santé parfaite. Il remarque aussi, que dans la gymnastique les points de vue pédagogique, médicale, militaire et esthétique doivent être considérés, et il constate qu'une gymnastique qui n'est pas fondée sur l'harmonie du corps et de l'esprit manque de base.

Une gymnastique qui sort de ces principes doit être très variée. Elle ne peut pas embrasser uniquement les exercices qui visent à l'éducation des mouvements et à la formation de l'attitude, nécessairement elle doit aussi comprendre les exercices de vitesse et de fond, le lancement, le pousser, le saut, le grimper, la natation, les grands jeux, la danse et beaucoup d'autres exercices, encore quand Ling lui-même ne les appliquait pas. N'oublions pas du reste, que Ling a toujours considéré son travail comme un essai, qui devait être développé pas ses successeurs avec l'aide de la science.

La gymnastique scolaire contemporaine consiste dans tous les pays dans les genres d'exercice nommés plus haut. On essaie partout de se rendre compte de l'influence qu'ils exercent sur le corps et l'esprit de la jeunesse. Parce que leur choix est déterminé par «le besoin d'exercice» (Übungsbedürfnis), et parce qu'on cherche à les adapter au principe de Ling de «leur donner leur vraie destination», on peut dire avec un certain droit que ces principes sont reconnus partout. Pourtant on ne peut pas prétendre que la forme la plus rationnelle soit déjà trouvée.

Une grande divergence d'opinions n'existe à présent qu'au sujet des exercices éducatifs. Ces exercices imaginés par Ling et ses successeurs, ont pour but de corriger les défauts de la structure du corps (insuffisance de souplesse articulaire, faiblesse musculaire locale, tension musculaire anormale).

La gymnastique suédoise emploie dans ce but des mouvements «construits»,

tandis que d'autres systèmes supposent d'obtenir de meilleurs résultats avec des mouvements fonctionnels. Un troisième groupe prétend que les exercices éducatifs ne sont nullement nécessaires.

On entend par *mouvements fonctionnels* cette façon de mouvements que l'homme exécute dans les occupations, travaux et actions de la vie journalière.

Les *mouvements »construits»* au contraire se produisent seulement dans la gymnastique. Ce sont de simples mouvements articulaires réglés d'une telle façon, qu'ils font travailler, d'où possible, un certain groupe musculaire à l'exclusion de tous les autres; on les pousse jusqu'aux limites permises par l'articulation et ils s'écoulent habituellement en plans déterminés. La théorie de la gymnastique suédoise prétend, que ces mouvements »construits» conduisent plus sûr et plus vite à la correction des défauts que les mouvements fonctionnels, parce que le mouvement évite et échappe toujours aux parties faibles du corps chez les derniers, ce qui serait impossible en appliquant les mouvements »construits».

Les écrits de Ling nous apprennent, qu'à l'origine il n'a pas considéré les mouvements articulaires simple comme moyen de faire travailler certains groupes musculaires, mais comme mouvements élémentaires, par lesquels on doit commencer pour continuer ensuite progressivement jusqu'aux mouvements les plus compliqués et les plus difficiles.

Il a commis la même faute que *Pastalozzi*, qui a considéré également la flexion et l'extension d'un bras ou d'une jambe comme mouvements élémentaires et non, comme il aurait été juste, les actions de frapper et de pousser, de saisir et de montrer.

Par conséquent, ces exercices n'avaient plus aucun rapport avec les mouvements naturels et devenaient un ensemble d'exercices indépendants, dans lequel se développait un style de mouvement particulier, qui ressemble l'exercice militaire.

*Hjalmar Ling* a eu plus tard l'idée regrettable de ranger les exercices suivant les groupes musculaires. Cette classification avait pour base une représentation fautive du mécanisme musculaire, parce qu'elle était trop schématisée. On croyait, que chaque muscle ait une fonction unique de flexion ou d'extension, etc., et qu'il serait alors assez facile de trouver des exercices, par lesquels un certain muscle ferait le travail principal ou devait s'appropriier à la détente.

Les mouvements »construits» du système suédois reposent sur cette théorie erronée. Nous savons à présent, que, par chaque mouvement, aussi bien la situation que l'action des muscles change, et qu'il est une erreur de regarder l'articulation isolée au lieu de la chaîne articulaire entière (von Bayer) qui représente une unité fonctionnelle de mouvements. On avance généralement de la conception mécanique à la conception biologique. L'articulation est considérée comme un organe fonctionnant (Haglund) qui ne contient pas seulement des os, des capsules articulaires, des ligaments et des accessoires, mais encore les parties du système nerveux central et périphère y appartenantes. *M. Payr* a trouvé le nom de »chaîne kinétique» pour l'ensemble des organes et des systèmes organiques qui sont décisifs pour les mouvements volontaires.

*M. Haglund* et *M. Gebhardt* se servent dans la gymnastique orthopédique et chirurgicale suivant cette conception surtout des mouvements fonctionnels, c. à d. des actions qui fortifient le région endommagée en même temps qu'elles cultivent une coordination utile et améliorent la constitution générale.

Bien que ce mode d'exercice diffère de la gymnastique suédoise, cependant il trouve son origine dans les principes de Ling. *M. Gebhardt* emprunte à la gymnastique suédoise les positions initiales isolées pour ses exercices avec résistance qui visent au renforcement; pourtant il ne laisse pas exécuter dans ces positions de simples mouvements articulaires mais plutôt des actions, des motifs de mouve-

ment (Bewegungsaufgaben) bien arrêtés, qui influent une région musculaire déterminée.

Partant de cette conception je me déclare, aussi bien pour la gymnastique scolaire destinée aux enfants normaux, comme partisan de l'idée que les exercices de performance doivent avoir une place prédominante à côté des exercices visant à obtenir la bonne forme de mouvement et de l'attitude.

Les exercices destinés à corriger les défauts locaux de structure seront seulement exécutés en cas de besoin. Nous employons dans ce but, comme *M. Gebhardt*, des mouvements fonctionnels, c. à. d. des actions dans les positions initiales.

Nous cherchons de conformer ces exercices autant que possible avec la théorie de l'adaptation fonctionnelle (*W. Roux, Willi Lange*).

Nous partageons l'idée de *M. Lindhard*, que les exercices correctifs ne peuvent comprendre qu'une faible partie de la gymnastique scolaire. C'est uniquement chez ces exercices, qu'on peut se servir des positions initiales isolées, et qu'on peut mener les mouvements jusqu'aux limites de la possibilité de mouvement.

#### Conclusions.

1. Une gymnastique qui répond complètement aux principes de Ling n'existe pas encore.
2. On peut obtenir ni un développement physique complet, ni une bonne attitude par l'application unique des exercices correctifs.
3. En même temps seulement il est possible de développer la forme avec la fonction.
4. Les mouvements fonctionnels s'accordent mieux avec les principes de Ling que les mouvements »construits», parce qu'ils sont fondés sur des conceptions biologiques de la vie et de la fonction du corps plus exactes.
5. La pleine force et la santé parfaite ne constituent pas le dernier but de l'éducation physique mais le sens de la responsabilité et la volonté d'être utile à la société, au peuple.

Le corps est le point où elle saisit, tandis que l'homme entier est le but.



## 10. Kan man genom kroppsövningar, där formkravet icke finner beaktande i enlighet med de Lingska principerna, på samma eller kortare tid uppnå motsvarande eller bättre resultat med hänsyn till en allsidig kroppsutveckling och en naturligt god och fri hållning?

Av Dr. *Kalle Rikala*, Föreståndare för universitetets gymnastikinrättning, Helsingfors.

I betraktande av témats vidlyftighet och den till buds stående korta tiden ser jag mig nödsakad, att inskränka mig till frågans senare del och skall alltså behandla formkravets betydelse med hänsyn till en naturlig och god hållning.

Till en början vill jag med några ord beröra orsakerna för och utvecklingen av en »icke god» hållning och möjligheterna att påverka densamma i gynnsam riktning.

Den upprätta ställningen medför för människan tvänne svåra uppgifter: att bära upp kroppen och bibehålla balansen. Den sistnämnda uppgiften visar sig vara ganska lätt för barnet. Redan under sitt första decennium förvärfvar det en sådan färdighet i konsten att behärska den nya labila ställningen, att balansen under den återstående delen av livet icke bereder individen i fråga nämnvärt besvär eller men, förutsatt att nervsystemet fungerar normalt. Däremot är den andra uppgiften, att bära upp kroppen av så krävande art, att de flesta människor under hela sitt liv, från spädbarnsåren till silverhåren, hava ansenliga svårigheter med att gå i land med den. Under den ständiga kampen mot tyngdkraftens nedpressande och sammantryckande tendens visa sig de människokroppens organ, som hava till uppgift att giva stöd och bära upp kroppen, icke alltid vuxna denna uppgift. Om dessa vävnader (ben, brosk, ligament och muskler) äro *insufficianta*, uppkommer en hel del från den naturliga, som vi säga goda hållningstypen avvikande sätt att behärska den upprätta kroppen. Samma lag, som behärskar all levande vävnad lyder över dessa människokroppens beståndsdelar: för att de skulle kunna fylla sin uppgift på ett tillfredsställande sätt, behöves där en retning av viss storlek. Överskrides denna optimala retning, reagera vävnaderna på ett abnormt sätt. Irritamentet för de stödande vävnaderna utgöres av det av tyngden i dessamma framkallade trycket. Är trycket optimalt växer benet sig starkt och bärande genom ökad lamellbildning, brosket och ligamenten bliva fasta och elastiska och musklerna få ökad tonus. Stegras trycket och blir för stort, förändras reaktionen och blir abnorm såtillvida, att benvävnaden antager en annan struktur, i värsta fall deformerar benet, brosket förlorar sin elasticitet, ligamenten och musklerna vika för trycket, förslappas och förlängas, under det att de på antagonistsidan förkortas. En sådan *insufficiens*, en sådan begränsad förmåga, att anpassa sig efter ökade fordringar, kan grunda sig på nedärvda anlag eller av sjukdom nedsatt vitalltet av vävnaderna eller vara en följd av för starkt stegrade fordringar, t. ex. långvarigt ansträngande stående, ihärdigt sittande i olämpligt tröttande ställningar etc. Orsaken må vara vilken som helst, följderna blir alltid densamma: förfall av hållningen.

Om vi frånse ålderdomen, då vävnadernas motståndskraft av naturliga skäl måste vara nedsatt, är ungdomstiden den mest kritiska period i kampen mellan

tyngdkraften och kroppens uppbärande vävnader. Forskare äro numera eniga om, att de första och sannolikt svåraste rubbningarna i den normala utvecklingen av hållningen ske under de allra första levnadsåren, då de uppbärande vävnaderna äro föga motståndskraftiga och då tryckretningen till följd av för tidigt och för mycket sittande, stående och gående är överhövan stor. Dessutom minskas vävnadernas motståndskraft under denna tid mycket ofta av rachitis och asteni. Låt oss taga några exempel. Ett rachitiskt barn tvingas under det andra halvåret av sitt liv att sitta mycket, kanske med stöd av dynor, med den påföljd att en sittpuckel, d. v. s. en skarp lokal kyfos, uppstår vid höjden av den sista bröst- och första ländkotan. I den mån tryckbelastningen fortgår, fixeras puckeln, vilket betyder att den fjädrande elasticitet i ryggradspelaren, som är en absolut betingelse för naturlig utveckling av hållningen, går förlorad. När barnet sedermera stiger upp för att intaga den upprätta ställningen, kan ryggraden icke mera på ett normalt sätt resa sig från den preliminära framåtlutande positionen genom att bilda en ordinär ländlordos. På ömse sidor om sittpuckeln bilda sig lindriga lordoser och följden blir en relativt rak ryggrad: vi hava framför oss den typiska, relativt örörliga, svaga flatryggen. Ett annat exempel. Till följd av ärftliga anlag och kanske en släng av rachitis har höftledens rörlighet i tidigaste barndomen blivit inskränkt så att en fullständig sträckning icke kan utföras. Efter uppresning till stående kan den minskning av bäckenlutningen, som normaliter sker samtidigt med överkroppens bakåtförande, icke fullföljas, varav följer att ländregionen abnormt starkt måste lordoseras för att få resningen slutförd. Då hava vi framför oss den typiska svankryggen med svaga bukmuskler och illa utvecklade glutéer. — Den asymmetriska skoliosen och starkt kyfotiska rundryggen hava även de var sin mekanisk och utveckling, som tar sin början i spädaste barndomen, och vid vilka deformiteter i benbyggnaden, rigiditeter i ryggradens normaliter elastiskt rörliga pelare samt relativ svaghet i vissa muskler spela en framträdande roll.

Allt detta visar hur oändligt viktigt det är att från första början dels undvika överbelastning, vilken med naturnödvändighet leder till insufficiens av stödvävnaden, dels stärka och uppöva dessa vävnader genom optimala retningar.

De förändringar i hållningens naturliga mekanism, som få sin början under de första levnadsåren, bliva vanligen fullt uppenbara först långt senare, nämligen under pubertetsåren, under vilka en viss svaghet hos de stödgivande vävnaderna kan iakttagas som en följd av då inträffade snabbare utveckling och tillväxt. Under dessa år fullföljer människan den sista etappen av den utveckling, som leder till en slutlig, egenartad hållning, en utveckling, som i stora drag bestämmas av personliga nedärvda anlag och arfbundna lagar, men i detalj utformas av miljöinflytanden. Under och kort efter pubertetstiden utbildas och stabiliseras de kurvaturer, som äro karakteristiska för olika hållningstyper. I och med denna utveckling gå de möjligheter, som tidigare funnits, att med sådana yttre medel, som rörelser och kroppsovningar, kunna påverka abnormt fixerade eller deformerade partier av ryggraden i gynnsam riktning till största delen förlorade.

Efter pubertetstiden, då den condrogena benbildningen avstannat och hållningen konsoliderats, föres kampen mellan tyngdkraften och de levande vävnaderna in på en mindre bred front. Bensubstansen är numera stadgad, ligamenten tåla ganska ansenliga påfrestningar och muskulaturen har att vaka över minskad rörlighet i lederna och ryggradspelaren. Tyngdkraften strävar till att minska radierna av kurvaturerna, speciellt kyfosen i bröstdelen och om sträckmusklerna slappats till det yttersta, uppbäres kroppstyngden av strama ligament och annan vävnadsspänning, varvid en slapp vilställning uppkommer, så ofta observerad i det dagliga livet hos alla hållningstyper. Alla dessa sträckta hållningar åstadkommas genom muskulaturens aktiva arbete eller ökad tonus hos desamma.



Efter denna relativt långa Inledning, avsedd att bilda en bakgrund för frågans vidare behandling, kommer jag till huvudtemat: möjligheten att genom kroppsövningar framkalla en god och naturlig hållning, med andra ord möjligheten att förhindra uppkomsten av dålig hållning eller att förbättra en uppkommen dålig sådan.

Till en början vill jag påpeka det annärkningsvärda och kanske för många kuriösa sakförhållande, vilken jag redan tidigare berört, nämligen att man säkrast förhindrar uppkomsten av dålig hållning genom att undvika muskulär överansträngning hos små barn. Man bör icke låta barn under 2 år sitta, gå och stå för mycket, isynnerhet om de äro rachitiska eller annars svaga. Det framgår av det tidigare sagda, att den lämpligaste tidpunkten, att genom kroppsörelser stärka den fria och goda hållningens förutsättningar är förlagd till de tidigaste barnåren, då ordinär gymnastik med de Lingska formkraven ännu icke kan komma i fråga. En speciell spädbarnsgymnastik har säkerligen framtiden för sig. Till all lycka hava barnen under alla tider i krypandet haft en egen och härlig övning i hållning, en övning genom vilken ryggraden kunnat hållas fullt rörlig och sträckmuskulaturen behörigen stärkas.

I dessa bäge uppgifter, att stärka den uppstående muskulaturen och att vidmakthålla rörligheten i ryggraden, utkristalliseras det väsentliga av våra möjligheter att genom kroppsövningar påverka hållningen i gynnsam riktning, icke allenast under uppväxttiden, utan överhuvudtaget så länge man kan påverka hållningen.

Jag uppräknar uppgifterna avsiktligen i denna ordning, stärkandet av muskulaturen i främsta rummet, icke därför att det vore det viktigaste, fastmer därför, att det bör vara en uppgift för människan från vaggan till graven, varemot rörliggörandets tyngdpunkt är förlagd till barn- och ynglingåren. Vid sidan av dessa tvänne stora uppgifter finnes det en tredje, värd att nämnas, nämligen skapandet och vidmakthållandet av en glad och hurtig sinnesstämning, som instinktmässigt ökar muskeltonus och medför en sträckinställning.

Nu ber jag att få komma till frågan om man genom kroppsövningar där de Lingska formkraven icke äro beaktade i avseende å god hållning kan komma till likvärdiga resultat på samma eller kortare tid? Frågan är anspråkslöst ställd och jag tror, att man här på densamma skulle kunna svara med ett enkelt och blankt nej utan att möta någon opposition. Det är ju också ganska naturligt, ty betydelsen av god hållning och kroppsörelsernas ortopediska möjligheter hava ingensstädes så tidigt och så klart uppfattats som i Lings hemland och så effektivt tillämpats som i hans gymnastik. Att så varit fallet framgår bl. a. av ett yttrande, som fälldes av en målsman för tysk gymnastik kort före världskrigets utbrott och som lydde: »Eine gute Haltung ist nur ein Zierrath», alltså en granulät, vacker att skåda, men utan nämnvärd betydelse. Först långt senare, kanske endast under de två sista decennierna har hållningens betydelse vunnit allmänt erkännande och i samma mån detta skett, har det Lingska formkravet vunnit erkännande och beaktande.

Det finnes ju en del kroppsövningar som icke hava något ortopediskt mål, utan vilka bedrivs för andra speciella ändamål, som idrottsgymnastik, rytmisk eller estetisk sådan etc., och vid vilka det Lingska formkravet icke beaktas, men man kan ju icke heller tala om deras resultat med hänsyn till hållning emedan de i regel icke hava en sådan. Å andra sidan har en del kroppsövningar, där nämnda krav, åtminstone icke primärt, blivit beaktade i praktiken, visat sig lämpliga som hållningsövningar, ja till och med satts i system för detta ändamål. Utan tvivel äro kroppsörelser sådana som de Klappska krypövningarna synnerligen lämpliga, emedan de effektivt mobilisera ryggraden och bäckenet samt stärka bål-muskula-

turen, speciellt sträckarna. Även kan bärandet av bördor placerade på huvudet och av lämplig storlek bidra till att stärka och tonisera hållningsmuskulaturen och motarbeta för stark kurvaturbildning i ryggraden. Vidare har praktiken visat, att några gång- och marsch-arter, bl. a. den av idrottsmän som träningsmedel begagnade gångarten med långa steg och lös samt rörlig ryggrad, befrämja god hållning, liksom det hos oss i Finland är ett känt faktum att gamla gardister, som genomgått en stram exercis, livet i genom bibehållit en mönstergill hållning.

Men jag känner icke någon kroppsövningsform, som så målmedvetet och påtagligt skulle arbeta för åstadkommandet av en fri och god hållning, som den Lingska gymnastiken. Lings krav på ett formrent utförande av rörelser avser, såvitt jag förstått det rätt, icke allenast åstadkommandet av rörelseformer och ställningar, som underlätta och befordra de viktigaste livsfunktionerna, utan även framkallande av sådan jämnvikt i musklernas styrka och tonus, att goda och sträckta, men icke spända rörelser och hållningar åstadkommas.

Men enligt min uppfattning är det icke allenast formkravet i den Lingska gymnastiken, som ortopediskt sett är förtjänstfullt. Många av dessa rörelsesläkter äro typiskt hållningskorrigerande.

Ett rörelsesläkte som avser att öka ryggradens rörlighet, främst i bröstregionen, och i sagittalplanet är ju en hållningsövning av högsta kvalitet. Likaså övningarna, som avse, att inverka på skulderpartiets muskelbalans och placera skulderbladet i rätt ställning.

En princip av stor betydelse för en fri och naturlig hållning är den Lingska gymnastikens fordran på fullt uttagna rörelsebanor, genom vilken man kan tänja på många skruppfärdiga ligament och höja tonus på mången slapp muskel, en god hållning till fromma.

Jag skulle kunna fortsätta, men det vore, tror jag, att öda ytterligare ord för en alla här närvarande solklar sak. Jag hoppas vi alla äro eniga om att den Lingska gymnastiken har alla betingelser att på ett ändamålsenligt sätt under skolåldern och vidare till sena ålderdomen tillvarata de möjligheter, som en människa äger för uppnående av en fri och god hållning — icke allenast i teorin och vid det gröna diskussionsbordet, utan även i praktiken. Enligt min uppfattning bör svaret på den ställda frågan alltså bliva nekande. I detta nu hava vi icke några kroppsövningar som skulle överträffa den Lingska gymnastiken med avseende å ett gott ortopediskt resultat, en fri och naturlig hållning i ställningar och under rörelser.

„**Kann man durch Leibesübungen, bei welchen die Forderung der Form gemäss den Lingschen Grundsätzen keine Beachtung findet, in der gleichen oder in kürzerer Zeit ein entsprechendes oder besseres Ergebnis hinsichtlich einer allseitigen Körperentwicklung und einer natürlichen guten und freien Haltung erzielen?** — *Kalle Rikala*, Helsingfors.

In Anbetracht der Weitläufigkeit der mir vorgelegten Frage und der kurzen mir zur Verfügung stehenden Zeit sehe ich mich leider gezwungen, mich auf den zweiten Teil der Frage zu beschränken, also die Bedeutung der Form für eine natürliche und gute Haltung zu behandeln.

Einleitend möchte ich kurz auf die Ursachen und die Entwicklung einer „nicht guten“ Haltung eingehen sowie auf die Möglichkeiten, diese in einem günstigen Sinne zu beeinflussen.

Die aufrechte Haltung des Menschen erlegt ihm zwei schwere Aufgaben auf:

den Körper zu tragen und das Gleichgewicht zu behalten. Die letztgenannte erweist sich als für das Kind ziemlich leicht. Schon im ersten Lebensjahrzehnt erwirbt es eine solche Fertigkeit in der Kunst, die neue labile Stellung zu beherrschen, dass die Wahrung des Gleichgewichts dem Menschen während des übrigen Lebens keine nennenswerten Beschwerden oder Nachteile verursacht, vorausgesetzt, dass das Nervensystem normal funktioniert. Die andere Aufgabe dagegen, den Körper zu tragen, ist so schwierig, dass die meisten Menschen von frühester Jugend auf bis ins Greisenalter erhebliche Mühe haben, damit fertigzuwerden. Dem ständigen Kampf gegen die herabziehende und zusammendrückenden Tendenz der Schwerkraft zeigen sich die Organe des menschlichen Körpers, denen die Aufgabe zufällt, dem Körper Stütze und Halt zu schenken, nicht immer gewachsen. Wenn diese Gewebe (Knochen, Knorpel, Ligamente und Muskeln) *insuffizient* sind, so ergeben sich daraus allerlei von dem natürlichen, dem, wie wir sagen, guten Haltungstypus abweichende Arten, den aufrechten Körper zu beherrschen. Das gleiche Gesetz, das alles lebende Gewebe beherrscht, regiert auch diese Bestandteile des menschlichen Körpers: sollen sie ihrer Aufgabe in zufriedenstellender Weise genügen können, so ist dazu ein gewisser Reiz erforderlich. Wird das optimale Mass dieses Reizes überschritten, so reagieren die Gewebe abnorm. Der Anreiz der stützenden Gewebe ist der durch die Schwere derselben verursachte Druck. Ist dieser Druck optimal, so wird der Knochen durch gesteigerte Lamellenbildung stark und tragfähig, der Knorpel und die Ligamente werden fest und elastisch und die Muskeln erhalten einen besseren Tonus. Nimmt der Druck zu, so dass er zu gross wird, so verändert sich die Reaktion und wird insofern abnorm, als das Knochengewebe eine andere Struktur annimmt, der Knochen schlimmstenfalls deformiert wird, der Knorpel seine Elastizität verliert, die Bänder und Muskeln dem Druck nachgeben, erschlaffen und länger werden, während die entsprechenden Organe der Gegenseite eine Verkürzung erfahren. Eine solche *Insuffizienz*, eine solche beschränkte Fähigkeit, sich gesteigerten Anforderungen anzupassen, kann durch ererbte Anlagen bedingt sein oder auf einer durch Krankheit herabgesetzten Vitalität der Gewebe beruhen oder auch eine Folge zu stark gesteigerter Anforderungen sein, z. B. lauges, anstrengendes Stehen, dauerndes Sitzen in ungesunden, ermüdenden Stellungen usw. Welches auch die Ursache sein mag, das Ergebnis ist immer das gleiche: **der Verfall der Haltung.**

Vom Alter abgesehen, wo die Widerstandskraft der Gewebe aus natürlichen Gründen geschwächt sein muss, ist die Jugendzeit die kritischste Periode des Kampfes zwischen der Schwerkraft und den tragenden Geweben des Körpers. Die Forschung ist sich heute darüber einig, dass die ersten und wahrscheinlich schwersten Störungen der normalen Entwicklung der Haltung in den allerersten Lebensjahren stattfinden, wo die tragenden Gewebe wenig widerstandsfähig und der Druckreiz infolge zu frühen oder zu vielen Sitzens, Stehens und Gehens ungebührlich stark ist. Ausserdem wird die Widerstandskraft der Gewebe in diesen Jahren sehr oft durch Rhachitis und Asthenie geschwächt. Einige Beispiele: Ein rhachitisches Kind wird im zweiten Lebenshalbjahr gezwungen, viel zu sitzen, vielleicht durch Kissen gestützt. Dies hat zur Folge, dass in Höhe des letzten Brust- und des ersten Lendenwirbels ein Sitzbuckel, d. h. eine scharfe örtliche Kryphose entsteht. Dauert die Druckbelastung an, so fixiert sich der Buckel, und dies bedeutet, dass die federnde Elastizität der Wirbelsäule, eine absolute Bedingung für eine natürliche Entwicklung der Haltung, verlorengeht. Wenn dann das Kind später aufsteht, um die aufrechte Stellung einzunehmen, so kann sich das Rückgrad nicht mehr auf die normale Weise aus der präliminären vorwärtsgebeugten Position durch Bildung einer normalen Lendenlordose aufrichten. Zu beiden Seiten des Sitzbuckels bilden sich leichte Lordosen, die Folge ist ein relativ grades

Rückgrad: wir sehen vor uns den typischen, relativ unbeweglichen, schwachen Flachrücken. Ein zweites Beispiel: Infolge erblicher Veranlagung und vielleicht einer leichten Rhachitis ist die Beweglichkeit des Hüftgelenks in der frühesten Kindheit eingeschränkt worden, so dass keine vollständige Streckung erfolgen kann. Nach dem Aufstehen in den Stand kann die Verringerung der Beckenneigung, die normalerweise gleichzeitig mit dem Zurückführen des Oberkörpers erfolgt, nicht voll ausgeführt werden, was zur Folge hat, dass die Lendengegend abnorm stark lordosiert werden muss, um das Aufrichten zu vollenden. Wir haben dann den typischen Hohlrücken mit schwachen Bauchmuskeln und schlecht entwickelten Glutaen. — Auch die asymmetrische Skoliose und der stark kyphotische Rundrücken haben beide ihren Mechanismus und ihre Entwicklung, die im frühesten Kindesalter einsetzen, und bei denen Deformitäten des Knochengewebes, Rigiditäten der normalerweise elastisch beweglichen Wirbelsäule sowie eine relative Schwäche gewisser Muskeln eine wesentliche Rolle spielen.

All dies zeigt, wie unendlich wichtig es ist, von Anfang an erstens jede Überbelastung zu vermeiden, da diese mit Naturnotwendigkeit zur Insuffizienz der stützenden Gewebe führt, und zweitens diese Gewebe durch optimale Reize zu kräftigen und zu üben.

Die Veränderungen im natürlichen Mechanismus der Körperhaltung, die in den ersten Lebensjahren ihren Anfang nehmen, werden gewöhnlich erst weit später ganz offenbar, nämlich in den Pubertätsjahren, wo eine gewisse Schwäche der stützenden Gewebe festzustellen ist, die auf der jetzt eintretenden schnelleren Entwicklung und dem stärkeren Wachstum beruht. Während dieser Jahre vollendet der Mensch die letzte Strecke der Entwicklung, die zu einer endgültigen, eigenartigen Haltung führt, eine Entwicklung, die in den grossen Zügen durch persönliche Erbanlagen und artgebundene Gesetze bestimmt, in den Einzelheiten aber durch Umwelteinflüsse geformt wird. Während und kurz nach der Pubertät entwickeln und stabilisieren sich die Kurvaturen, die für die verschiedenen Haltungstypen kennzeichnend sind. Mit dieser Entwicklung gehen die Möglichkeiten, die vorher bestanden hatten, mit solchen äusseren Mitteln wie Bewegungen und Leibesübungen abnorm fixierte oder deformierte Partien des Rückgrads in günstigem Sinne zu beeinflussen, zum grössten Teil verloren.

Nach der Pubertätszeit, wenn die chondrogene Knochenbildung zum Stillstand gekommen ist und die Haltung sich konsolidiert hat, wird der Kampf zwischen der Schwerkraft und den lebenden Geweben in einer weniger breiten Front fortgeführt. Die Knochensubstanz ist jetzt gefestigt, die Ligamente vertragen recht ansehnliche Belastungen, und die Muskulatur hat über eine verminderte Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule zu wachen. Die Schwerkraft bemüht sich, die Radien der Kurvaturen zu verringern, namentlich die Kyphose des Brustteils, und sind die Streckmuskeln bis zum äussersten erschlaft, so wird das Gewicht des Körpers von straffen Ligamenten und anderen gespannten Geweben getragen, wodurch die so oft im Leben bei allen Haltungstypen zu beobachtende schlaife Ruhestellung entsteht. Alle gestreckteren Haltungen werden durch aktive Arbeit der Muskeln oder durch gesteigerten Tonus erzielt.

Nach dieser verhältnismässig langen Einleitung, die den Hintergrund für die weitere Behandlung der gestellten Frage schenken sollte, komme ich zum Hauptthema: der Möglichkeit, durch Leibesübungen eine gute und natürliche Haltung zu bewirken, mit anderen Worten also der Möglichkeit, die Entstehung einer schlechten Haltung zu verhindern oder sie, falls sie bereits vorhanden ist, zu verbessern.

Zunächst möchte ich auf den bemerkenswerten und manchem vielleicht seltsam erscheinenden Sachverhalt hinweisen, den ich bereits berührte, nämlich dass man die Entstehung einer schlechten Haltung am sichersten dadurch verhindert, indem

man die muskuläre Überanstrengung kleiner Kinder vermeidet. Kinder unter 2 Jahren lasse man nicht zuviel sitzen, gehen und stehen, besonders wenn sie rhachitisch oder sonstwie schwächlich sind. Aus dem vorhin Gesagten ging hervor, dass der geeignetste Zeitpunkt, die Voraussetzungen der freien und guten Haltung durch Körperbewegungen zu stärken, die ersten Kinderjahre sind, in denen eine gewöhnliche Gymnastik unter Beachtung der Lingschen Formforderung noch nicht in Frage kommen kann. Sicherlich hat eine spezielle Säuglingsgymnastik eine grosse Zukunft. Zu allem Glück hatten die Kinder zu allen Zeiten im Kriechen eine eigene und herrliche Haltungsübung, eine Übung, durch die das Rückrad seine volle Beweglichkeit behalten und die Streckmuskulatur die erforderliche Kräftigung bekommen konnte.

In diesen beiden Aufgaben, nämlich der Stärkung der tragenden Muskulatur und der Erhaltung der Beweglichkeit des Rückrads, kristallisiert sich das Wesentliche unserer Möglichkeiten, durch Leibesübungen die Haltung günstig zu beeinflussen, nicht allein in der Jugendzeit, sondern solange man überhaupt die Haltung beeinflussen kann.

Ich nenne die Aufgabe absichtlich in dieser Reihenfolge, die Kräftigung der Muskulatur an erster Stelle, nicht weil dies das wichtigste wäre, sondern weil dies eine Aufgabe des Menschen von der Wiege bis zum Grabe sein soll, während dagegen der Schwerpunkt der zweiten Aufgabe, der Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit, auf die Kindheits- und Jugendjahre entfällt. Neben diesen beiden grossen Aufgaben verdient eine dritte genannt zu werden, nämlich die Erwerbung und Erhaltung eines frohen und lebendigen Sinnes, wodurch der Muskeltonus instinktiv gesteigert und eine gerade Haltung gewonnen wird.

Nun komme ich zu der Frage, ob man durch Leibesübungen, welche die Lingschen Formforderungen nicht beachten, hinsichtlich der guten Haltung in derselben oder in kürzerer Zeit zu gleichwertigen Ergebnissen kommen kann. Die Frage ist anspruchslos gestellt, und ich glaube, dass man hier ganz einfach mit einem kurzen Nein antworten könnte, ohne auf Widerspruch zu stossen. Es ist ja auch ganz natürlich, denn die Bedeutung der guten Haltung und die orthopädischen Möglichkeiten der Leibesübungen sind nirgendwo so früh und so klar erkannt worden wie in der Heimat Lings, und nirgendwo haben sie eine so wirksame Anwendung gefunden wie in seiner Gymnastik. Dass dies zutrifft, zeigt u. a. der Ausspruch eines Vertreters der deutschen Leibeserziehung kurz vor Ausbruch des Weltkrieges: „Eine gute Haltung ist nur ein Zierrath“, also schön anzusehen, doch ohne nennenswerte Bedeutung. Erst weit später, vielleicht erst in den beiden letzten Jahrzehnten, ist die Bedeutung der Haltung allgemein anerkannt worden, und in gleichem Masse hat die Lingsche Forderung der Form Anerkennung und Beachtung gefunden.

Es gibt ja zahlreiche Leibesübungen, die kein orthopädisches Ziel verfolgen, sondern zu anderen, speziellen Zwecken getrieben werden, wie Sportgymnastik, rhythmische oder ästhetische Gymnastik usw., und bei denen die Lingsche Forderung der Form nicht beachtet wird, doch kann man ja auch nicht von dem Ergebnis jener Übungen hinsichtlich der Haltung sprechen, da sie in der Regel eine solche nicht haben. Andererseits haben sich verschiedene Leibesübungen, bei denen die genannte Forderung, wenigstens primär, in der Praxis nicht beachtet worden war, sich als zweckmässige Haltungsübungen erwiesen, ja, sie sind sogar zu diesem Zweck systematisiert worden. Zweifellos sind Leibesübungen von der Art der Klappschen Kriechübungen sehr geeignet, da sie das Rückrad und das Becken effektiv mobilisieren und die Rumpfmuskulatur, namentlich die Strecker, kräftigen. Auch kann das Tragen von Lasten passender Grösse auf dem Kopf dazu beitragen, die Haltungsmuskulatur zu kräftigen und zu tonisieren sowie einer zu

starken **Kurvaturbildung** des Rückrads entgegenzuarbeiten. Ferner hat die Praxis gezeigt, dass einige Gang- und Marscharten, u. a. das von den Sportsleuten beim Trainieren geübte Gehen mit langen Schritten und lockerem, beweglichem Rückrad, einer guten Haltung dienlich sind, ebenso wie es bei uns in Finnland eine bekannte Tatsache ist, dass alle Soldaten, die stramm exerziert haben, ihr ganzes Leben lang eine mustergültige Haltung bewahrt haben.

Aber ich kenne keine Form der Leibesübungen, die so zielbewusst und eindeutig für die Schaffung einer freien und guten Haltung arbeitete, wie die Lingsche Gymnastik. Lings Forderung einer formreinen Ausführung von Bewegungen bezweckt, wenn ich recht verstehe, nicht nur Bewegungsformen und Stellungen, welche die wichtigsten Lebensfunktionen erleichtern und fördern, sondern auch die Erzielung eines solchen Gleichgewichts in Kraft und Tonus der Muskeln, dass gute und gestreckte, doch nicht gespannte Bewegungen und Haltungen erreicht werden.

Aber meiner Ansicht nach ist nicht nur die Forderung der Form in der Lingschen Gymnastik orthopädisch wertvoll. Viele ihrer Bewegungsgattungen sind typisch **haltungskorrigierende** Bewegungen.

Eine Bewegungsgattung, durch welche die Beweglichkeit des Rückrads, namentlich in der Brustregion, und in der Sagittalebene gesteigert werden soll, ist ja eine **Haltungsübung von hohem Werte**. Ebenso Übungen, welche das Muskelgleichgewicht der Schulterpartie beeinflussen und das Schulterblatt in die richtige Stellung bringen wollen.

Ein Grundsatz von grosser Bedeutung für eine freie und natürliche Haltung ist die Forderung der Lingschen Gymnastik, die Bewegungsbahnen ganz zu durchlaufen, wodurch man viele zu Schrumpfung reizende Ligamente dehnen und den Tonus manches schlaffen Muskels steigern kann, zum Vorteil einer guten Haltung.

Ich könnte noch fortfahren, doch würde ich damit, wie ich glaube, nur Worte auf eine allen Anwesenden sonnenklare Sache verschwenden. Ich hoffe, dass wir alle einig darin sind, dass die Lingsche Gymnastik alle Bedingungen besitzt, auf sinnvolle Weise in der Schulzeit und weiterhin, bis ins hohe Alter hinauf, die Möglichkeiten auszuschöpfen, die ein Mensch zur Erzielung einer freien und guten Haltung besitzt — nicht allein in der Theorie und am grünen Verhandlungstisch, sondern auch in der Praxis. Meiner Ansicht nach ist also die mir gestellte Frage mit Nein zu beantworten. Gegenwärtig haben wir keine Leibesübungen, welche die Lingsche Gymnastik hinsichtlich eines guten orthopädischen Ergebnisses überträfen, nämlich hinsichtlich einer freien und natürlichen Haltung bei Stellungen und Bewegungen.

### *Summary:*

**With regard to physical development and a natural good and free posture, does there exist any other system of Physical Culture, where the observation of form is not considered, by which to attain similar or even better results, in a shorter or in the same period of time, than that based on the fundamental principles of Ling? — Kalle Rikala, Helsingfors.**

The author refers the causes of faulty carriage, to children's earliest years where an overloading of the support-giving tissues gives rise to the first alterations which, later on, mostly at the appearance of puberty, are further developed. The principal part of the treatment, therefore, should be given at these two periods. The power of bodily exercise to improve an existing faulty carriage consists, first and foremost,



in the mobilization of the rigid skeletal parts, chiefly the spinal column, of the strengthening of the tonus of the muscles involved in carriage and, finally, in giving rise to a vigorous mentality which contributes to maintain a good attitude.

A view is given of the power of Ling's gymnastics to bring about a free and natural carriage, and a reply is given to the question whether non-determined bodily exercises might not possibly give better and quicker results. The answer is negative as far as schools-children and adults are concerned. — Infants should have gymnastics suitable for their age and strength.

*Résumé:*

**Pent-on, par des exercices physiques n'appliquant pas les principes de base de Ling dans la forme où ils ont été conçus, obtenir, aussi rapidement ou dans un temps plus court, des résultats équivalents ou meilleurs, au point de vue du développement physique général et de l'attitude naturelle? — Kalle Rikala, Helsingfors.**

L'auteur fait remonter les causes d'une tenue défectueuse à la première enfance. C'est alors que les premiers changements se font sentir en raison de la surcharge des tissus de support. Ces changements se font sentir avec une vigueur qui culmine pendant l'adolescence. C'est pourquoi il faut concentrer le traitement de ces défauts à la période de puberté. Les mouvements peuvent améliorer une mauvaise tenue en mobilisant les parties rigides du squelette (en particulier la colonne vertébrale) en fortifiant le tonus des sujets qui souffrent d'une faiblesse de la tenue et en provoquant chez ceux-ci un état d'esprit gai et enjoué qui les aidera à se tenir droits.

L'auteur se demande ensuite si la gymnastique Ling est capable de développer chez ses adeptes une bonne tenue sans raideur. Il en conclut que d'autres mouvements de forme non déterminée ne peuvent donner des résultats ni plus rapides ni meilleurs en ce que concerne la jeunesse scolaire et les adultes. Pour ce qui est des enfants en bas âge, il estime que l'on devrait leur faire une gymnastique appropriée à leur force.

## 11. Kan en i gymnastikken innføre forskjellige nasjonale kroppsovelsesformer eller øvelser fra andre systemer (f. eks. på reck og barre) med bibehold av de Lingske grunnprinsipper.

Av S. Grønner, Direktør for Statens gymnastikkskole, Oslo.

Å løse den oppgave som ovenstående overskrift forlanger helt tilfredsstillende er vanskelig. — Jeg skal imidlertid forsøke så godt det er meg mulig og med den tid som er til disposisjon tilrettelegge hvilke av fader Lings grunnprinsipper som taler for og hvilke imot. Oppgaven har interessert meg så meget sterkere fordi vi nordmenn, når det gjelder unge sterke menn i den frivillige organisasjon, arbeider etter et system som er en blanding av *Ling* og *Jahn*.

I skolen, for mosjons- og idrettsavdelingene i våre gymnastikkforeninger og for damene over vi *ren* Lingsk gymnastikk uten de tyske apparater. Men for mannen i sin fulle kraft har vi en blanding av *Ling* og *Jahn*.

La oss først ta for oss den frittstående gymnastikk i Per Henrik Lings dager og i moderne tid. Såfremt en lot en tropp vise gymnastikk slik som vi lærte den av våre eldre norske lærere, av kaptein Bjørnstad og av oberstlt. Louis Bentzen og slik som vi kjenner den gjennom studier av de etterlatte skrifter fra våre svenske læremestre fra Hjalmar Ling og fra Tørngrens bøker, — og ved siden av lot en annen tropp vise den gymnastikk som vi bruker idag, ja så ville iallfall alle lægmenn stå forbauset over å høre at også denne moderne gymnastikk er Per Henrik Lings. Vi som vet bedre vi forstår det, og lægmannen får mere tillit til at vi taler sannhet, når vi eksempelvis kan fortelle at både Elli Bjørsten og Nils Bukh erklærer at deres gymnastikk er *Lingsk*. Men lægmennens første inntrykk er at man står foran et nytt system.

Etterslekten har vist at den i de senere år sterkere enn noensinne før har etterlevet Per Henrik Lings grunnsetninger i sin gymnastikk. For såvidt er Lings skeptiske uttalelse: *Samma glømska ventar också mig* gjort tilskamme. Men på den annen side må vi erkjenne at forandringen er stor. Så stor at det ikke er eien-dommelig at lægmannen idag snakker om de tiltalende øvelsesformer i moderne gymnastikk i forhold til de gamle stive kjedelige Lingske som de lærte i sin ungdom. —

Det holdningsrettende moment i vår nye gymnastikk kan de enda forstå er Lingsk selv om arbeidsmåten er ny. Men avslapningsøvelsene, tøyningsøvelsene og den rytmiske arbeidsmåte er så fjernt fra den gamle Lingske gymnastikk som vi hadde selv i *mine dager* på Centralskolen i Oslo og likeså lenge ved Centralinstituttet i Stockholm, at vi må erkjenne og forstå lægmennens tankegang. Men det er jo nettop det som er det store ved den geniale gymnastikkens skaper, ved Per Henrik Ling, at hans grunnsetninger fremdeles er like korrekte for den nuværende gymnastikk som for den gamle vi drev. Per Henrik Ling så langt inn i framtiden.

Menigmannens uttalelser kommer av ubekjentskap med de Lingske prinsipper. Lings viktigste grunnsetning er at *gymnastikken må bygges på »menneskeorganismens lover»*, ikke slik som disse var i Per Henrik Lings dager, men overensstem-

mende med nutidens vitenskapelige forskninger i anatomi og fysiologi, og hvor denne ikke har skaffet tilveie vitenskapelig bevismateriale, må gymnastikken bygges på mangeårig erfaring av gymnastikkens kvinner og menn. Den utvikling som har funnet sted i så henseende og det samarbeide som så eksisterer mellom vitenskapens og gymnastikkens kvinner og menn vil selvsagt bringe gymnastikken over i nye former. Og vi kan vel si at vi ikke er ved målet på langt nær ennu.

Ling skriver selv i sine »Gymnastikens Allmänna grunder» »at han venter, at gymnastikken vil dø såfremt ikke læger og gymnaster vil nære den. Lægen savner som regel interesse for de gymnastiske øvelsesformer og gymnasten savner even til vitenskapelig forskning».

Han sier videre: »Å rydde nybrott er vanskelig. Å forbedre feltet er lettere. Å stelle og verne om det er lettest. Allikevel tenker ikke den sistnevnte på nybrottsmannen, ti han tenker bare på sin egen møyе. Den samme glemsel venter også meg. Det vet jeg, men jeg ber til Gud at framtidens læger og oppdragere må, den ene etter den annen, utvide og forbedre disse mine forsøk, ti da vil gymnastikken hos nordboen engang få den samme store betydning som den hadde i Platons, Hippokratots og Galeni sind». (Stockholm 1835).

Gymnastikken skal med andre ord alltid være under utvikling følgende menneskeorganismens lover, som stadig ved vitenskapelige forskninger og arbeidets erfaring blir inderligere kjent. Vi kan derfor si at vi som har arbeidet med gymnastikken i de siste 25 år har etterlevet hans grunnsetninger bedre enn dem som fulgte for vår tid.

Per Henrik Ling oppfører som grunnregler for pedagogisk gymnastikk følgende setninger i sin bok: »Menniskoorganismens lagar»:

1. »Gymnastikkens oppgave er å utvikle menneskekroppen gjennom riktige bestemte øvelser.»
2. »Riktige bestemte øvelser kalles de øvelser som har sin indre grunn i den kropps beskaffenhet, som skal utdannes ved disse øvelser.»
3. »Riktig utdannet sies kroppen å være, når alle dens deler sig imellom er i så fullkommen samstemmighet som mulig etter hver persons forskjellige anlegg.»
4. Menneskekroppen kan i sin utdanning ikke nå lenger enn hvert individs anlegg tillater.
5. Ved mangelfull øving kan de medfødte anlegg som menneskene har nok dølgjes, men ikke tilintetgjøres.
6. Ved uriktig øvelse, ved øvelse som ikke har noen oppgave, kan disse medfødte egenskaper enn mer bli hindret i å komme fram. En uriktig øvelse blir således mer till men enn till gagn for en harmonisk kroppsutdanning.
7. All ensidig utdanning gjør øvelsene vanskeligere, både å lære og vedlikeholde. En allsidig utdanning gjør alt lettere og enklere.
8. Stivhet og ubevegelighet i en viss kroppsdel er hos mange personer som regel en ensidig overkraft, som alltid medfører tilsvarende svakhet i andre kroppsdelers.
9. Ved jevnt fordelt anstrengelse kan overstyrken i en kroppsdel nedstemmes og svakere delers kraft høynes.
10. Det er ikke visse kroppsdelers større eller mindre overflate som bestemmer personlig styrke eller svakhet, det er forholdet mellom alle kroppens deler som bestemmer dette.
11. All virkelig og øket kraft er en koncentrasjon i delenes evne til virksomhet. — Denne må derfor ytre seg i ett og samme øyeblikk om kraften skal nå sin høyeste potens.

12. Helse og kraft er således begge avhengig av hverandre. Begge beror på harmoni mellom kroppens samtlige deler.
13. Når en begynner sin gymnastikk med de aller enkleste urformer, kan en gå skritt for skritt til de aller vanskeligste øvelser uten den ringeste fare, ti eleven kjenner sin kraft og vet hvad han gjør og kan gjøre.

Dette siste punkt forteller tydelig at Ling har tenkt seg en utvikling også med hensyn på prestasjon og funksjon. Og at dette kan skje i andre apparater og på andre måter enn dem en brukte i Lings dager er det derfor neppe noe til hinder for, selvom en aldri så meget støtter seg til P. H. Lings grunnprinsipper.

Per Henrik Ling sier om apparatgymnastikken følgende: »Enhver gymnast som anser apparatene for annet enn en bisak har aldri forstått hvad en levende organisme er».

»Ethvert yrke har sine redskaper. Gymnastikken har sine. Disse bør ikke være praktfulle. Enhver landsby bør kunne bekoste dem. Jo enklere midlene er, desto lettere leder de fram mot sitt formål. Når en har utforsket, hvilke bevegelser kroppen fortrinnsvis behøver, og hvorledes disse øvelser bør formes og ordnes for å kunne avhjelpe kroppens nødvendigste behov, blir det etter denne ledetråd lett å lave og mangfoldiggjøre apparater, som er tjenlige til hensikten.»

Et annet sted sier han:

»Øvelser på redskap grunner seg på øvelser uten redskap, men kan øve elevene til større kraft og mot enn de andre.

»Den mäktige samvirken som utmärker linjegymnastikken virker mot individualiteten, som kommer skarpere fram i apparatøvelsene. Denne relative ulikhet ytrer sig mest i de vanskeligste øvelser.

Når en elitegymnast er kommet så langt at han behersker sin kropp i enhver henseende, så vil der ved vår pedagogiske gymnastikk være noe som ikke helt tilfredsstillende. Han er ikke lenger tilfreds med de øvelser han kan utføre på bom, i tauer og i slingrestige. Han føler trang til større slag. Og det kan han ikke få uten å ty til andre apparater, til reck, barre og ringer. Det er disse som gir elitegymnasten oppgaver. Det er disse som bringer ham tilfredshet og glede, ja endog lykkefølelse ved å kunne beherske sin kropp slik som disse apparater tillater.

Per Henrik Ling sier selv:

»att utesluta sinnesförströelse ifrån gymnastiska kretsar, och endast inbjuda det trumpetna arbetet och det strängt beräkande lärdomsnitet, detta är att döda gymnastikens ande».

Vi har i de senere år sett svenske elitgymnasttropper utføre en rekke øvelser på bom, som gir uttrykk for denne trang til større prestasjon. Vi har sett dem utføre øvelser som hører helt naturlig hjemme på andre apparater og det er, såvidt jeg kan forstå, heller ikke galt etter P. H. Lings mening.

»Uskyldig glede bør gjennomgløde allt, men denne må ikke skilles fra en sann oppgave, som gir kroppen virkelige fordeler. Og disse ligger likesom gleden i den harmoniske oppdragelse, ikke i det ensidige, egoistiske anslag av en viss kroppsliggjort akkord».

Men han setter opp et faresignal som en bør ta hensyn til.

»Selve kampen ved de alminneligste gymnastikkøvelser, f. eks. på line- eller stang bør ansees som lek, ellers overdrives den.

Det skulle således ikke være imot P. H. Lings ånd å gjøre øvelser også i andre apparater enn dem som eksisterer innen svensk gymnastikk idag. Men måten å bruke disse apparater på må skje med klokskap. En må først og fremst ta et skjønnsomt utvalg, både under hensyn til det estetiske, til alder og til evne; En må ikke dømme apparatgymnastikken i apparatene reck, barre og ringer ut fra det

en ser ved konkurranser og oppvisninger. En må huske på at i de allerfleste land har trenerne ikke gymnastisk utdanning. I Norge har vi det likedan i de fleste foreninger. Gymnastikklæreren driver den frittstående gymnastikk, og når den er gjennomgått, leder overturneren det fortsatte arbeide. Overturneren har ingen gymnastisk utdanning. Gymnastenes arbeide i apparatene blir derfor som regel ukontrollert. Enhver føler trang til å prestere noe og når de da ikke er under kyndig kontroll, vil alle forsøke seg på vanskeligere oppgaver enn de etter kraft og evne burde. Det sier seg selv da at det kroppslige resultat av arbeidet i apparatene ikke alltid blir bra. Ja som regel kan man nesten si at det bringer minus for en vakker holdning. Men hvis en også på apparatene blir ledet av en kyndig mann, vil en kunne overføre de Lingske prinsipper fullt ut tilfredsstillende på disse apparater. Jeg kunne sette opp en veiledning for dette.

1. Bruk ikke andre detaljøvelser enn dem som fullt ut tilfredsstiller de estetiske krav.
2. Del detaljene opp i grupper etter vanskelighet og aldersklasser og gjennomfør arbeidet i apparatene slik at en elev ikke får lov til å gå videre før den ene gruppes samtlige øvelser beherskes fullt ut i alle apparater.
3. Tren fortrinsvis på svingøvelser. Evne til kraft kommer siden.
4. Innøving av kraftøvelser bør skje ved hjelpes og disse statiske muskelspennelser bør skje i korte tidsrom om gangen, men gjerne flere ganger med passende hvilepauser imellom.
5. Detaljene må innøves med minst mulig anvendelse av kraft, for å oppøve en til korrekt isolasjon.
6. I ethvert sving må en bevisst innøve den rytmiske avslapning, som bringer vedlikehold av farten og mindre bruk av styrke.
7. En må ikke trene på kombinasjoner før en fullt ut behersker samtlige detaljer overlegent.
8. Gjentakelse av samme vanskelighets- og kraftmomenter bør ikke forekomme. Er et moment benyttet i et apparat bør en om mulig endog undgå det samme moment i et annet apparat.
9. Øvelsesforrådet d. v. s. samtlige detaljer, som er øvet på det enkelte apparat og på samtlige apparater tilsammen, skal frembringe allsidighet. Dette må lederen gjennomtenke for hver ny time.
10. De kombinerte øvelser må en bygge med fordring til gymnastisk progressjon, d. v. s. en må ikke begynne med de sterkeste og vanskeligste detaljer for tilslutt nesten ikke å klare et nedsprang, som ligger på høyde med øvelsens øvrige detaljer. Den progressive oppbygging etter Lingske prinsipper, er like sterkt gjellende for en korrekt oppbygget gymnastisk kombinasjon i et apparat som for fritt stående gymnastikk. De dynamiske detaljer skal alltid være i overvekt. Og eksempelvis skal en i rekk ikke bruke statiske øvelser.

Disse punkter skulle vel alle være i Lings ånd. Og bruker en apparatene overensstemmende med disse punkter sier jeg med fader Ling: *»Då man börjar sin gymnastik i de allra enklaste urformer, kan man steg för steg gå till de allra svåraste rörelser, utan minsta fara; ty eleven känner sin kraft och vet, hvad han gör och kan göra»*. Å gi prestasjonsøvelsene og de funksjonelle øvelser en bredere plass er derfor neppe Per Henrik Ling imot. Det kommer bara an på måten, hvorpå en gjør det. P. H. Ling sier i *»Gymnastik för krigsmän och skolor»*. *»Menniskan får genom rätt afpassad rörelse ett redigare medvetande af hvad hon förmår, och icke förmår»*. Og senere skriver han *»Gymnastiken måste således äfven i en yttre bildning grunda sig på ett rent vetande, utan hvilken den ville förfalla till atletisk råhet»*.

Det er dessverre slik nu at overdrivelsene florerer i all idrett. Det er da ikke noe rart at vårt og andre lands apparatgymnaster overdriver. Årsaken er bare mangel på kyndig ledelse.

Jeg har det inntrykk at fader Ling var mot konkurranse. Og det er de internasjonale regler for konkurranse som er klanderverdige og som bringer kroppslig minus, ikke øvelsene selv. Årsaken ligger som jeg før har sagt i:

1. at de fleste ledere i apparatgymnastikk savner gymnastisk utdanning.
2. at enhver gymnast alltid vil trene på øvelser som ligger på et høyere gymnastisk plan enn han burde få lov til.
3. at de fleste dommere på grunn av mangelfull kunnskap savner evne til å gi en ensidig oppbygget øvelse den *lave* karakter den fortjener. De gir sin karakter ut fra prestasjonen selv uten hensyn til disse prestasjoners verdi som middel til å bygge opp en allsidig harmonisk og vakker kropp.
4. at det ikke er de samme dommere som dømmer alle apparater. Derfor får de ikke tydelig nok se ensidigheten, hvormed mange gymnaster bygger sine øvelser.

Vi hadde ideelle — Lingske — regler i Norge for bare 4 år siden, men ukunnskapen er i majoritet dessverre.

Ta vekk de nu gjellende uheldig virkende konkurranseregler. Lav nye regler, som strengt følger fader Lings prinsipper, og en ville få det riktige resultat av arbeidet i apparatene også, d. v. s. *alla delars harmoniske utveckling inom menneskeorganismen*.

Det er imidlertid også et annet punkt i de internasjonale konkurranse regler, som gjør den rette Linggymnast engstelig for apparatene.

Ved gymnastikk-konkurransen ved Olympiadene gjelder følgende verdiansettelse:

Frittstående øvelser	=	1/6	av hovedkarakteren
Sprang	=	1/6	»
Armapparater	=	4/6	»

Armapparatenes favorisering viser seg på kroppsutviklingen når en ser på det store gross av disse gymnaster. De dyktigste av dem har nok vakre harmoniske kropp. Det må de ha for overhodet å kunne vinne i den skarpe krevende konkurranse. Men de fleste er overutviklet i overkroppen og spinkel i bena. Det er ikke bare fordi det er 2 sprang, mens det er 8 armapparatøvelser. Men selv disse 2 sprang er uten sprangmessig verdi. Når hesten settes på en så lav høyde som 1.30 m. vil enhver dyktig springer være handikappet. Hesten er for lav. Det er armbruket som avgjør sprangene. Her bryter de internasjonale konkurranseregler mot enhver retningslinje for kroppskultur. En må ikke la seg lede av de gamle nasjonale mestre og verdensmestre. Den første evne en mann taper, når han blir eldre er evnen til sprang. Det er da nokså menneskelig at de gamle mestre betvinger sine ledere til å gi sprang minst mulig verdi, for da kan mesteren så meget lengere holde seg på topp. Men den unge gymnast får derved ingen sjanse til å gjøre seg gjellende før han selv kan regne seg blandt de eldre. Vi ledere burde her tvinge fram de Lingske prinsipper. Ti alle må bøye seg for at en konkurranse skal være et middel og ikke et mål i seg selv.

Skal det bli harmoni må det en utfører med benene selvsagt veie like meget som det en utfører hengende etter armene. At alle disse kreftskader på de internasjonale turnkonkurranser gjør en ren Linggymnast engstelig for apparatene er ikke apparatenes skyld.

En av de ting som vi har i vår norske utforming av gymnastikken er trampolinesprang og de danske behendighetsovelser.

Fader Ling er ingen tilhenger av trampoline. Han sier i avsnittet Gymnastikk for krigsmenn og skoler pkt. 78 følgende: »Trampolinen förändrar språngets natur vid att den frambringar en yttre kraft som förvillar gymnastens förståelse av egna krafter, minskar självbehärskningen och ställer honom avhängig av denna främmande hjälp». —

Heri er vel alle enig. Og det er vel ikke noe lands instruktører som benytter springbrett eller trampoline til de vanlige sprang. Det ville være å drepe sprangevnen. Trampolinen skal kun brukes som et dristighetens tillegg til alle de andre sprang som brukes.

Behendighetsovelser har fader Ling selv tatt med. Det vil enhver finne i samme avsnitt pkt. 80.

Jeg har forøvrig ikke funnet noe hos Per Henrik Ling som skulle hindre en fra å ta disse ting med. Vi hjemme i Norge har tatt disse øvelser som en avslutningens gruppe — en gledens dristighetens og behendighetens del av gymnastikktimen for unge menn i de frivillig organisasjoner. »Hvad äro alla de mekaniska färdigheter som vi förskaffa oss, annat än gymnastik, d. v. s. medel att sätta vår kropp under vår vilja?»

Jeg skal ikke trette forsamlingen mere med disse spørsmål. Jeg skal bare få resumere, at såvidt jeg kan forstå etter studier av Lings skrifter er der intet i Lings grunnprinsipper som hindrer bruken av reck, barre og ringer, når de kun brukes på rett måte. Ei heller trampolinesprang og behendighetsovelser. Derimot er det nokså tydelig at han har imot konkurransen, som han mener litt etter litt vil føre på gale veier. Alle ledes erfaring tror jeg går i samme retning.

Lings grunnsetninger er for oss norske den rettesnor hvoretter vi arbeider i skole, hær, marine og frivillig organisasjon. Men for den unge friske mann i det frivillig arbeide tar vi apparatene med, fordi de skaper nettopp den glede som skal til for å skape tilfredshet og lyst til fortsatt arbeide i kroppskulturens tjeneste. Vår konkurransereturn er ikke som den bør være. Den har gått fra det ideelle over i internasjonal retning. Men den teller kun et fåtall av individer i hver forening.

Alle vi andre arbeider etter min oppfatning med ren Lingsk gymnastikk, selvom vi opptar øvelser fra andre nasjoner og andre apparater, så glemmer vi lederne ikke Lings grunnprinsipper, som vi etter evne søker å følge i enhver henseende. Selvom de forskjellige land på en måte i likhet med Norge har lavet sitt eget ut fra sitt nasjonale lynne, så må det etter min mening være berettiget for oss og alle som har sin gymnastiske form litt anderledes enn den svenske idag allikevel være tillatt å kalle sin arbeidsform for fader Lings gymnastikk.

**Is it possible in gymnastics to introduce different forms of national physical exercises or exercises from other systems (for instance on horizontal and parallel bars), without deviating from Ling's principles. —**

By *S. Gröner*, Oslo.

To solve the problem set forth in the above heading would seem difficult. However, I shall try, in the time at my disposal, to explain as clearly as possible which of the chief rules of Ling's system could be used and which of them should be dropped. This problem has interested me particularly, because the system used in Norway with strong young men is a combination of Ling's and Jahn's.

We employ the pure Ling system without the aid of German apparatus in our

schools, in the exercise and sports departments of our gymnastics clubs, and also with ladies, but with full grown men a combination of Ling and Jahn is the rule.

Let us first consider the ordinary gymnastics of Per Henrik Ling's times and that of our own days. Imagine a display of gymnastics by two battalions; the one employing the modern system and the other showing the system taught by our late Norwegian teachers, Captain Björnstad and Lieutenant-Colonel Louis Bentzen, which system we know from the books of our Swedish masters, Hjalmar Ling and Törn-gren. Well, I can assure you that, at any rate, the uninitiated would be surprised to hear that the modern gymnastics is also that of Per Henrik Ling. But we, who know better, realise this fact and may inspire the novice with more confidence by telling him that both Elli Björsten and Nils Bukh state that their gymnastics are Ling's. However, the first impression of the uninitiated would be that the system was new.

Subsequent generations have shown, especially during latter years, that they are utilising Per Henrik Ling's rules more and more in their gymnastics, thus proving Ling's somewhat sceptical statement "I, too, shall be forgotten" to be quite unfounded. On the other hand, we are bound to acknowledge that the changes have been great. So great, in fact, that the uninitiated is justified in comparing the pleasant exercises of modern gymnastics with the old dull ones of his youth.

However, he may understand that the exercises appertaining to deportment are Ling's even though the method works differently. But the exercises in relaxation and stretching, and the rhythmic method are so different from the old Ling's gymnastics employed even in my day at Centralskolen i Oslo and at Centralinstitutet i Stockholm that we understand the layman's opinion. One might say that what more than anything else characterizes the genius of Per Henrik Ling, the creator of modern gymnastics, is, that his rules are just as correct to-day as formerly.

The layman's opinions are probably accounted for by his lack of knowledge of Ling's principal rules. Ling's most important rule is that gymnastics must be based on the "Laws of the human body", not such as they seemed in his times but as they appear to us in accordance with the results of modern research in anatomy and physiology. Where scientific proof is not forthcoming, gymnastics must be based on knowledge acquired through years of experience. The developments that have taken place, coupled with the present collaboration between scientists and the teachers of gymnastics will inevitably change it considerably. And we may say that we are still far from our aim.

Ling himself writes in his "Gymnastikens Allmänna grunder" ("General rules of gymnastics") that he expects gymnastics to become obsolete unless doctors and teachers do something to refresh it. The doctor is usually not interested in gymnastic exercises, and the teacher generally lacks the ability necessary for scientific research. He continues: "It is difficult to start anything new, and usually easier simply to prepare the way. Easiest of all is to take care of, and preserve, the finished work. All the same, the preserver does not think of the creator, but only about his own troubles. I, too, shall be forgotten. However, I pray to God that the doctors and educationalists of the future may extend and improve my experiments and thus make gymnastics as important to the Northener as it was to Plato, Hippocrates and Galen". (Stockholm 1835).

In other words, gymnastics should always develop in accordance with the laws of the human body which will constantly become better known through scientific research and practical experience. We who have worked at gymnastics during these 25 years may, therefore, say that we have followed his rules more strictly than our predecessors.



The following rules for educational gymnastics are from Per Henrik Ling's book "Menneskeorganismens lagar" ("The laws of the human body"):

1. The object of gymnastics is to develop the body by the help of certain exercises which must be correct.
2. These exercises are said to be correct when they are based on the constitution of the body to be developed.
3. The body is said to be correctly developed when all its components are in as perfect harmony as the aptitude of the person in question permits.
4. The human body cannot develop further than the natural aptitude of the individual in question permits.
5. The constitutional qualities of the human being may be concealed, but not destroyed by incorrect exercises.
6. These innate qualities may be prevented from making their appearance because of incorrect exercises, or by exercises which have not any special aim. A wrong exercise may thus more injure than improve the harmonious development of the body.
7. Unilateral exercises are more difficult both to learn and retain than bilateral which make everything seem easier and simpler.
8. With most people, stiffness and immobility of certain parts of the body is usually the result of an exaggerated development of one part of the body which is always accompanied by corresponding weakness in other parts of the body.
9. By distributing the exertions evenly, the super-strength of a certain component can be toned down, to the advantage of weaker parts of the body, which will then be strengthened.
10. Personal strength or weakness is not determined by the surface-area of certain parts of the body, but by the relations between them.
11. All real and growing strength is a concentration of the ability of the different components to react. This concentration must, therefore, take place at the same moment if a maximum of power is to be attained.
12. Health and strength are thus interdependent. Both depend on the different components of the body being in harmony.
13. If the novice commences his gymnastics with the most simple exercises, he may proceed step by step to the most difficult ones without the slightest danger because he knows his power and what he is doing, and is also aware of his abilities.

The last paragraph shows us clearly that Ling had foreseen certain developments as regards personal achievements and function. It would seem that there is nothing to prevent these developments from taking place with the help of other apparatus and methods than those used in Ling's own days, even though we may look to his chief rules for guidance.

Respecting gymnastics with apparatus Per Henrik Ling says as follows: "Any teacher of gymnastics who considers gymnastics on apparatus to be of more than secondary importance has not understood what a living organism is".

"Every art has its tools. Gymnastics, too has its own. These should not be expensive, and every village should be able to afford them. The simpler the means, the simpler will the achievement of our aims be. According to this rule it should be easy to construct and manufacture suitable apparatus once we have investigated which movements the body especially needs and how these exercises should be constituted and arranged in order to meet its requirements". Somewhere else he says:

"Exercises *with* apparatus are based on those *without* them, but may give the pupils greater strength and courage than the others".

"The team-work which characterises ordinary gymnastics tends to retard the development of the individuality which is given a greater chance in exercises on the apparatus. One notices this difference more in the difficult exercises."

About our pedagogic gymnastics there is something unsatisfactory to the athlete who has his body under perfect control. He wants more difficult exercises than the old ones on the bar, with ropes and ladders, and he therefore resorts to such apparatus as the horizontal and parallel bars and rings. The latter apparatus are the only ones really suitable for the first class athlete. It will make him satisfied and pleased, even happy to be able to control his body so as to overcome the difficulties presented by these apparatus.

Per Henrik Ling says: "It would be to work against the aim of gymnastics if we were to exclude all pleasure from it and only instruct with strictly defined rules".

During these latter years we have seen first-class Swedish gymnasts executing a series of exercises on the bar, all of which reflect this desire for higher achievements. We have also seen them working at exercises which belong to other apparatus, and this would in my opinion be quite within Per Henrik Ling's rules.

"Innocent pleasure should pervade everything, but only in accordance with exercises which give the body real advantages, such as through harmonious education and not by any onesided development of a special component."

But he also gives us a warning which we should take notice of: "Ordinary gymnastics with apparatus such as the rope and the bar should be looked upon as fun. Otherwise it tends to become exaggerated.

Exercises with apparatus not hitherto used in Swedish gymnastics should, thus, not be contrary to Ling's rules. But the method of application should naturally be carefully thought out. In the first place, a careful selection should be made with due regard to the esthetical, to age and ability. We should not judge the exercises on the horizontal and parallel bars and in the rings by what we have seen at competitions and displays. The fact is that, in most countries, the instructors have not had any gymnastical training at all, which is also the case in most Norwegian clubs. The gymnastics master attends to the ordinary gymnastics and then hands the pupils over to the chief instructor who continues the work. However, the last mentioned has had no training in gymnastics. The exercises with apparatus, therefore, usually take place without adequate control. Every pupil feels that he would like to try his hand, and as he is not under proper supervision he generally attempts more difficult exercises than his strength and ability justify. It therefore goes without saying that they do not always profit physically by these exercises, in fact, one might say that the carriage suffers from them. But with a skilled instructor satisfactory results could be achieved by applying Ling's rules also to exercises on the apparatus. I should like to set forth a few rules on this point.

1. Use only such exercises as are esthetically perfect.
2. Divide the details into groups according to difficulty and age, and put the pupils through the apparatus in such a way that no pupil is allowed to proceed until he masters all the exercises of one group on all the apparatus.
3. Train especially at swinging exercises, and strength will develop by degrees.
4. Strengthening exercises should be done with an assistant. These static exertions of the muscles should be done in a series but with suitable pauses as they must only take place for a short while at a time.

5. The details should be practised with a minimum of strength in order to make the pupil used to correct isolation of the muscles.
6. During each swing the pupil should try to relax rhythmically as this helps him to retain his speed and use less strength.
7. Never attempt a combination of exercises until the pupil masters the *details* to perfection.
8. Avoid repetition of the same items as regards difficulty and strength. Do not let a certain item on one apparatus be followed by the same thing on another.
9. The combined effect of all the details which have been practised first on one apparatus and then on them all, should be *versatility*. The instructor would do well in remembering this before each lesson.
10. The combined exercises should be based on the rule that they must commence with the easier ones and then proceed to the difficult ones by degrees. For instance, one should not start with the most difficult and exacting details and then end by nearly failing to manage a descent in keeping with the progressive construction of gymnastics according to Ling's rules which, naturally, also apply to a correct gymnastic combination on the apparatus. The dynamic exercises should always be in the majority; for example, never use static exercises on the horizontal bar.

I believe that all these rules should be in keeping with the spirit of Ling's principles. And I think I may say with Ling that, if we use these apparatus in accordance with the rules, then "if the novice commences his gymnastics with the most simple exercises he may proceed step by step to the most difficult ones without the slightest danger because he knows his powers and what he is doing, and is also aware of his abilities". We are therefore probably safe in saying that it is not contrary to the rules of Per Henrik Ling to give more time to exercises in achievement and function. But the result depends upon how one employs them. In his "Gymnastik för krigsmän och skolor" (Gymnastics for soldiers and school-boys) Ling says: "By the help of suitable exercises the human being is able to realise which movements he is capable of doing". Later he says: "Even in its outward form, gymnastics must be based on knowledge, without which it would deteriorate to athletic barbarism".

At present I am afraid that all sport is exaggerated and it is, therefore, not surprising that the instructors of gymnastics with apparatus, both in our and in other countries are overdoing their part. The reason for this is, simply, lack of skilled guidance.

My impression is that Ling was against competition. And it is the international rules for competitions which are liable to criticism and which bring about physical deterioration more than the exercises themselves. As I have said before, the following things are at fault.

1. Most instructors of gymnastics with apparatus lack training in gymnastics.
2. Pupils always like to attempt exercises which are above their ability and which should, therefore, be forbidden them.
3. On account of deficient knowledge most judges fail to realise that an exercise which is unilaterally constructed should be awarded only low marks. As it is, they award their marks on the merits of the achievement itself, and not on its value in helping to build up a perfect and harmonious body.
4. Exercises on different apparatus are judged by different judges. They, therefore, do not realise how one-sided many of the exercises are.

Only 4 years ago we had ideal Ling rules in Norway, but I am afraid that, to day, the majority are ignorant of them.

Do away with the present unfortunate rules used in competitions. Instead, make new ones strictly in accordance with Ling's principles and we shall obtain satisfactory results from our work with the apparatus, that is: "the harmonious development of all the parts of the body".

There is something else, too, in the international rules for competitions which is liable to make the Ling enthusiast anxious about his apparatus. At the competition in gymnastics at Olympia the following valuations obtain:

Free exercises	$\frac{1}{6}$	of	headmarks.
Jumping	$\frac{1}{6}$	„	„
Arm apparatus	$\frac{4}{6}$	„	„

The extra marks awarded for exercises with the arm apparatus is reflected in the development of the bodies of most of the athletes. Of course the best of them have well-developed and harmonious bodies, which indeed they must have in order to win in such keen competition. But most of them are topheavy and weak in the legs, not only because there are only 2 exercises in jumping, but because there are 8 exercises with the arms. But even these 2 jumps are without value as far as jumping goes. Every clever jumper is handicapped when the horse is put as low as 1.30 m. which is too low. The jumps depend more on the use of the arms than of the legs. In this particular, the international rules for competitions go contrary to the principles of physical culture. We should refuse to be guided by the old national- and world champions. The ability to jump is the first one to be lost by the man who is growing old. It is, therefore, quite natural that the old champions make their leaders give jumping exercises a minimum of value, as that will assist them in retaining their leadership. But in this way the young athlete is not given a chance until he himself grows older.

We, the leaders should insist upon Ling's principles being used, as I suppose most of us realise that a competition is only a means and not the end.

If perfect harmony is to be attained, then exercises with the legs should rank "pari passu" with those done hanging by the arms. It is not the fault of the apparatus that Ling's followers are anxious concerning the deficiencies in the rules for international competitions.

Among the exercises used in Norway are the spring-board jump and the Danish exercises in agility.

Ling himself was not very keen on the spring-board. In his work on "Gymnastics for soldiers and schoolboys" he says in paragraph 78: "The spring-board alters the nature of a jump by producing an external force which tends to bewilder the pupil in his understanding of his own strength. It also lessens his self-control and makes him dependent upon its use". I imagine we all agree so far. And I do not believe instructors anywhere use the spring-board for ordinary jumping as, in the long run it would most certainly spoil the ability to jump. The spring-board should only be used by those who wish to test their courage.

Ling has included exercises in agility which are to be found in the above-mentioned work in paragraph 80.

I myself have found nothing in the works of Per Henrik Ling to suggest that these exercises are contrary to his rules. In Norway we use them at the end of a lesson and the young men are happy to have them as they give them training in courage and agility. "After all, what are these mechanical accomplishments of ours but gymnastics, i. e. a means to bring our body under the control of our will?"

Well, now I will not trouble you any longer with these problems. In summing up I want to say that my conclusion after studying Ling's works is that there is nothing in his rules to prevent our using the horizontal and parallel bars as well as

the rings, that is, as long as we use them in the right way. On the other hand, it seems to me quite clear that he does not hold with competitions, which he thinks will lead gymnastics astray. I believe that most leaders will be prepared to acknowledge this point.

In Norway the schools, the Army and Navy and also the voluntary organisations are all guided by Ling's principles. However, when exercising strong young men who are members of the latter organisations we include apparatus because they give them pleasure and make them keen to continue their work in the service of physical culture. But our competitive exercises are not as they should be, probably because they have been diverted from ideal into more international channels. However, they are used by only a few members in every club.

The remainder of us employ exercises which, in my opinion, are strictly in accordance with Ling's principles. Even though we may introduce exercises from other countries and with different apparatus, we, the leaders, should not forget these principles but attempt to follow them to the best of our ability.

I believe that most countries have worked out their own systems according to their national temperament which is the case in Norway too. But I maintain that we are justified in saying that our gymnastics are in accordance with Ling's principles even though they may deviate a little from the type used in Sweden.

### **Kann man in die Gymnastik verschiedene Formen nationaler Leibesübungen oder Übungen aus anderen Systemen (z. B. am Reck und Barren) einführen, ohne die Lingschen Grundprinzipien aufzugeben? —** Von S. Gröner, Oslo.

Dieses Thema interessierte mich um so stärker, als wir Norweger, soweit es sich um junge kräftige Männer der freiwilligen Organisation handelt, nach einem System arbeiten, das eine Mischung von *Ling* und *Jahn* darstellt.

In der Schule, den „Motions“- und Sportabteilungen unserer Gymnastikvereine, sowie in der Gymnastik der Damen treiben wir *keine* Lingsche Gymnastik ohne die deutschen Geräte. Für den Mann in seiner vollen Kraft haben wir jedoch eine Mischung von *Ling* und *Jahn*.

Die Entwicklung hat gezeigt, dass die späteren Geschlechter, in den letzten Jahren mehr als je, die Grundsätze Per Henrik Lings in der Gymnastik befolgt haben. Insofern ist Lings skeptischer Ausspruch: *Dasselbe Vergessen erwartet auch mich*, nicht in Erfüllung gegangen. Andererseits aber müssen wir zugeben, dass grosse Veränderungen stattgefunden haben. Doch ist dies ja gerade das Grosse an dem genialen Schöpfer der Gymnastik, an Per Henrik Ling, dass seine Grundsätze nach wie vor für unsere moderne Gymnastik ebenso Gültigkeit besitzen, wie für die alte Gymnastik, die wir früher betrieben haben. Per Henrik Ling schaute weit voraus in die Zukunft.

Lings wichtigster Grundsatz ist, dass die Gymnastik auf den „Gesetzen des menschlichen Organismus“ *fussen müsse*, nicht wie sich diese zu Per Henrik Lings Zeit darstellte, sondern in Übereinstimmung mit den wissenschaftlichen Forschungen auf dem Gebiet der Anatomie und der Physiologie der Gegenwart, und wo diese Forschungen kein wissenschaftliches Beweismaterial geliefert haben, muss die Gymnastik auf die langjährige Erfahrung der in der Gymnastik arbeitenden Männer und Frauen bauen.

Ling sagt u. a.: „Wenn man seine Gymnastik mit den allereinfachsten Urformen beginnt, kann man ohne die geringste Gefahr Schritt für Schritt zu den aller-

schwierigsten Übungen fortschreiten, denn der Schüler kennt seine Kraft und weiss, was er tut und tun kann“. Dieser Ausspruch zeigt deutlich, dass Ling an eine Entwicklung auch hinsichtlich Leistung und Funktion gedacht hat. Und dass dies mit Hilfe anderer Geräte und auf andere Art und Weise geschehen kann, als es zu Lings Zeiten geschah, hat deshalb kaum etwas zu besagen, selbst wenn man sich noch so sehr auf P. H. Lings Grundprinzipien beruft.

Per Henrik Ling sagt von der Gymnastik an Geräten folgendes: „Hat man erforscht, welche Bewegungen der Körper in erster Linie gebraucht, und wie diese Übungen geformt und geordnet werden müssen, um den notwendigsten Bedürfnissen des Körpers zu genügen, so ist es nach diesem Leitfaden leicht, die hierfür geeigneten Geräte zu verfertigen und zu vervielfachen“.

Ist ein Spitzengymnast so weit gekommen, dass er seinen Körper in jeder Hinsicht beherrscht, so wird ihm unsere pädagogische Gymnastik nicht mehr ganz genügen. Er ist nicht mehr zufrieden mit den Übungen, die er auf dem Baum, an den Seilen und an der Gitterleiter ausführen kann. Es drängt ihn zu grösseren Dingen. Und dieser Drang lässt sich nicht ohne andere Geräte zufriedenstellen, ohne Reck, Barren und Ringe. Diese sind es, die dem Spitzengymnasten Aufgaben stellen, diese schenken ihm Befriedigung und Freude, ja, sogar das Gefühl des Glücks in der Beherrschung des Körpers, wie es an diesen Geräten möglich ist.

Wir haben in den letzten Jahren schwedische Spitzengymnasten eine Reihe von Übungen auf dem Baum ausführen sehen, die diesen Drang zu grösserer Leistung zum Ausdruck bringen. Wir haben sie Übungen ausführen sehen, die ganz natürlich anderen Geräten zukommen, und dies ist, soweit ich sehen kann, auch im Sinne P. H. Lings ganz in der Ordnung.

Es würde also nicht gegen den Geist P. H. Lings verstossen, Übungen auch an anderen Geräten zu machen als an denen, die es heute in der schwedischen Gymnastik gibt. Doch hat die Benutzung dieser Geräte mit klugem Urteil zu geschehen. Werden die Übungen auch an diesen Geräten von einem kundigen Mann geleitet, so wird man die Lingschen Prinzipien in voll zufriedenstellender Weise in diesen Geräteübungen zur Anwendung bringen können.

Per Henrik Ling hat kaum etwas dagegen, den Leistungsübungen und den funktionellen Übungen einen breiteren Platz einzuräumen. Es kommt nur auf die Art und Weise an, wie dies geschieht. P. H. Ling sagt in seiner „Gymnastik für Soldaten und Schulen“: „Der Mensch erhält durch recht abgepasste Bewegung ein klareres Bewusstsein dessen, was er vermag und nicht vermag“. Und später schreibt er: „Die Gymnastik muss sich also auch in einer äusseren Bildung auf ein reines Wissen gründen, ohne welches sie in athletische Rohheit verfallen würde“.

Leider ist es heute so, dass die Übertreibungen in allen Leibesübungen blühen. Es ist keineswegs selten, dass die Geräteturner unseres und anderer Länder übertreiben. Die Ursache dessen ist nur der Mangel an sachkundiger Führung.

Ich habe den Eindruck, dass Vater Ling gegen Wettkämpfe gewesen ist. Und die internationalen Wettkampffregeln sind zu kritisieren und verschulden das körperliche Minus, nicht die Übungen selbst.

Fort mit den heute geltenden, ungünstig wirkenden Wettkampffregeln! Schafft neue Regeln, die streng die Prinzipien Vater Lings berücksichtigen, und die Folge würde das richtige Arbeitsergebnis auch an den Geräten sein, d. h. *die harmonische Entwicklung aller Teile des menschlichen Organismus*.

Zu den Dingen, die wir in unserer norwegischen Gestaltung der Gymnastik haben, gehören Sprünge vom Sprungbrett und die dänischen Gewandtheitsübungen.

Vater Ling ist kein Anhänger des Sprungbretts. Er sagt in „Gymnastik für Soldaten und Schulen“, Punkt 78, folgendes: „Das Sprungbrett verändert die Natur

des Sprunges, indem es eine äussere Kraft erzeugt, die das Verständnis des Gymnasten für die eigene Kraft verwirrt, die Selbstbeherrschung vermindert und ihn von dieser fremden Hilfe abhängig macht“.

Hierüber sind sich wohl alle einig. Und in keinem Lande benutzen wohl die Lehrer der Leibesübungen das Sprungbrett für die gewöhnlichen Sprünge. Damit würde man die Sprungkraft töten. Das Sprungbrett soll nur ein Moment des Mutes zu allen übrigen gebräuchlichen Sprüngen hinzufügen.

Ich habe übrigens bei Per Henrik Ling nichts finden können, was uns hindern könnte, diese Dinge in die Gymnastik einzubeziehen. Wir in Norwegen haben diese Übungen als eine Abschlussgruppe — ein Abschnitt der Freude, der Kühnheit und der Gewandtheit in der Gymnastikstunde für junge Männer in den freiwilligen Organisationen. „Was sind alle diese mechanischen Fertigkeiten, die wir erwerben, anderes als Gymnastik, d. h. Mittel, unseren Körper unter unsern Willen zu stellen?“

Lings Grundsätze sind für uns Norweger die Richtschnur, nach der wir in der Schule, im Heer, in der Marine und den freiwilligen Organisationen arbeiten. Für den jungen gesunden Mann aber in der freiwilligen Arbeit nehmen wir die Geräte hinzu, denn sie verschaffen gerade die Freude, die notwendig ist, um Befriedigung und Lust zu weiterer Arbeit im Dienste der Körperkultur zu schenken. Unser Wettkampfturnen ist nicht, wie es sein sollte. Es ist von ideellen Linien abgewichen und in internationaler Richtung orientiert. Doch zählen diese Vereine nur wenige Mitglieder.

Selbst wenn die einzelnen Länder, ähnlich wie Norwegen, gemäss ihrer nationalen Eigenart ihre eigenen Formen entwickelt haben, so muss es m. E. uns und allen anderen, die ihre Gymnastik ein wenig anders gestaltet haben als die schwedische Gymnastik von heute, doch zugestanden werden, unsere Arbeitsform als die Gymnastik Vater Lings zu bezeichnen.

### Résumé:

**Peut-on enrichir la gymnastique d'exercices nationaux ou de mouvements empruntés à d'autres méthodes (exercices aux barres parallèles ou à la barre fixe par exemple) sans pour cela s'écarter des principes de Ling? — S. Gröner, Oslo.**

Ce problème m'a d'autant plus intéressé que nous autres Norvégiens travaillons, lorsqu'il s'agit de jeunes gens solides et faisant partie de sociétés de gymnastique, d'après une méthode qui emprunte ses éléments en parties égales à Ling et à Jahn.

A l'école, dans les sociétés de gymnastique et avec les femmes nous appliquons une méthode de gymnastique qui est purement Lingienne et qui ne prévoit pas d'agrès à l'allemande. Mais pour des groupes d'hommes dans la force de l'âge nous avons recours à un mélange de Ling et de Jahn.

La postérité a montré que plus que jamais elle tenait à rester fidèle aux principes fondamentaux de Ling, ce qui contredit la prophétie désabusée de celui-ci: «On m'oubliera comme tous les autres». Mais nous ne pouvons pas nier, d'un autre côté, qu'il y ait eu du changement.

Nous savons que ce qui fait justement la valeur de la gymnastique selon Ling, c'est que ses principes peuvent s'appliquer aussi bien à la gymnastique telle qu'on la faisait jadis qu'à celle que nous pratiquons de nos jours. Mais aussi, Ling y voyait clair et loin . . .

Le principe fondamental qu'énonce Ling, c'est qu'une méthode gymnastique digne de ce nom doit se baser sur les lois de l'organisme humain, et ce non pas comme elles se présentaient du temps de Ling mais d'après les correspondances qu'il peut

y avoir entre elles et les dernières données de l'anatomie et de la physiologie. Si la science ne peut pas apporter de preuves matérielles suffisantes, il faudra se baser sur l'expérience que peuvent donner de longues années consacrées à la gymnastique.

Ling a dit quelque part: »Du moment que l'on prend la gymnastique à sa source, pour ainsi dire, on peut aller pas à pas jusqu'aux exercices les plus difficiles sans courir le moindre danger, car l'élève connaît sa force. Il sait ce qu'il fait et ce dont il est capable».

Ceci nous montre clairement que Ling avait également prévu une évolution de la gymnastique en ce qui concerne ses prestations et ses fonctions. Il n'y a aucune raison pour qu'on ne puisse pas se servir d'agrès n'existant pas du temps de Ling, aussi porté que l'on soit à se baser uniquement sur ses principes.

Voici ce que dit Ling de la gymnastique aux agrès: »Un gymnaste qui considère les agrès autrement que comme un attirail secondaire, n'a jamais su ce que c'est qu'un organisme humain . . . Quand on aura trouvé les mouvements les plus utiles au corps humain et la manière de les agencer et de les classer pour parer aux besoins les plus pressants de ce même corps, alors il sera facile de fabriquer des appareils de toutes sortes qui pourront servir au but que l'on se propose.

Quand un gymnaste d'élite aura atteint le degré d'entraînement où il est entièrement maître de son corps il ne sera plus satisfait par notre gymnastique pédagogique ni par les mouvements qu'il pourra faire sur la bomme, à la corde lisse ou à l'espalier. Ce qu'il lui faut maintenant c'est quelque chose de plus énergique. Ce quelque chose il ne peut l'obtenir qu'en s'entraînant à d'autres appareils, tels que la barre fixe, les barres parallèles et les anneaux. Ce sont ces appareils qui peuvent faire travailler des gymnastes d'élite. Ce sont eux qui peuvent leur apporter de la joie et leur faire sentir le plaisir qu'il y a à se sentir maître de son corps au point de faire tous les mouvements auxquels ils nous invitent.

Ces dernières années nous avons été à même de voir des troupes suédoises de gymnastes d'élite exécuter à la bomme des mouvements qui expriment bien ce que nous entendons par tendance à rendre plus difficiles les exercices. Nous les avons vus exécuter des mouvements qui ne peuvent être exécutés que sur d'autres appareils, mais nous ne pouvons voir en quoi cela peut être contraire aux principes de Ling.

Par conséquent il ne serait pas du tout faux, du point de vue Lingien, de faire exécuter des exercices qui nécessitent l'emploi d'appareils non prévus par la gymnastique suédoise d'aujourd'hui. Mais il faut s'en servir avec prudence. Il va sans dire que si une séance d'exercices sur ces appareils est présidée par un homme capable, on pourra parfaitement appliquer les principes de Ling à ces mêmes exercices.

Nous voyons donc que le fait de donner plus d'importance aux exercices qui demandent un effort ainsi qu'aux exercices fonctionnels n'est nullement contraire à l'esprit Lingien. Le tout dépend de la manière. Voici ce que dit Ling dans son livre »Gymnastique à l'usage des écoles et des soldats»: »C'est en faisant un mouvement bien conçu que l'homme acquiert une connaissance nette de ce dont il est capable et de ce qui dépasse ses forces». Il dit plus bas: »Il faut donc que la gymnastique se base sur des connaissances, même en ce qui concerne sa forme, sans quoi elle risque de ne devenir qu'une athlétique brutale».

Malheureusement on trouve des exagérations dans tous les sports. Il n'est pas rare du voir des gymnastes de notre pays ou des étrangers se permettre d'exagérer aux appareils. Mais c'est qu'ils ne sont pas commandés comme ils devraient l'être.

J'ai l'impression très nette que le brave Ling ne voyait pas les concours d'un bon oeil. Ce sont les règles internationales des concours qui sont mauvaises et qui donnent de mauvais résultats, physiquement parlant, et non pas les mouvements eux-mêmes. Enlevez les règles internationales de concours actuelles! Créez-en



de nouvelles qui se baseront strictement sur les principes du vieux Ling. C'est alors que nous verrons apparaître les seuls, les vrais résultats que doit donner le travail aux agrès: *un développement harmonieux de toutes les parties du corps.*

Les changements que nous avons apportés, en Norvège, à la gymnastique, l'emploi du tremplin et les exercices d'adresse sont empruntés au Danemark. Ling n'est nullement un enthousiaste du tremplin. Voici ce qu'il en doit dans sa «Gymnastique à l'usage des soldats et des écoles»: «Le tremplin change toute la nature du saut en y introduisant une phase dynamique qui empêche le gymnaste d'évaluer son coefficient de forces, diminue son contrôle personnel et le fait dépendre de cette aide étrangère».

Je suppose que nous sommes tous d'accord sur ce point. Il n'est point, que je sache, de pays où les moniteurs se servent de trempilins et de planches de saut pour les sauts ordinaires. Le faire serait supprimer le but même du saut. On ne doit se servir du tremplin que comme un élément de courage ajouté aux sauts ordinaires.

Je n'ai d'ailleurs pas trouvé, chez Ling, de passage défendant de se servir d'appareils comme nous en avons décrit. En Norvège nous avons l'habitude de terminer nos séances avec ces mouvements qui introduisent un élément de joie et de gaieté dans les heures de gymnastique facultative.

«Que sont tous ces éléments d'adresse, sinon de la gymnastique, c'est à dire un moyen de subordonner notre corps à notre volonté?».

Les principes de Ling sont pour nous autres Norvégiens les règles d'après lesquelles nous travaillons dans nos écoles, dans l'armée, la marine et les sociétés de gymnastique. Mais pour les jeunes gens solides et en bonne santé qui travaillent pour leur plaisir, nous avons recours aux agrès, car ce sont eux qui apportent justement cette joie qui est nécessaire à la sensation du devoir accompli et qui nous incite à faire de nouveaux efforts pour servir la cause de la culture physique.

Notre gymnastique de concours n'est pas comme elle devrait être. Elle a tendance à s'internationaliser au lieu de s'idéaliser. Mais elle ne compte que peu d'adhérents dans chaque société.

Même si chaque pays a, comme la Norvège, créé du nouveau en fonction de son caractère national, j'estime que nous avons quand même le droit d'appeler notre gymnastique «gymnastique de Ling» même si elle s'en écarte par quelques côtés.

## 12. Betydelsen av och formen för den frivilliga gymnastiken under och efter skoltiden.

Av Gymnastikdirektör *S. Rosendahl*, Malmö.

Sedan den svenska gymnastikens idé och praktiska utformning tagit gestalt i Sverige, fördes den redan från början fram på tvenne vägar för att nå så många som möjligt och på bästa sätt med hänsyn till de möjligheter, som betingas av samhällsskick och livsföring kunna anpassas efter folkets behov. Den ena av dessa gymnastikens tvenne huvudformer är den s. k. obligatoriska gymnastiken, upptagen som ämne vid olika utbildnings- och uppfostringsformer för barn och ungdom från lägsta skolåldern t. o. m. studentexamen och de unga människors värnpliktsutbildning. Denna gymnastik garanteras och organiseras av statens och samhällets officiella ämbeten. Utbildningen är anförtrodd lärarkrafter med även av staten organiserad specialutbildning i gymnastik.

Den andra stora huvudformen är den frivilliga gymnastiken, som i intimaste samarbete med företrädarna för obligatorisk gymnastisk fostran har undergått en oupphörlig och under de sista årtiodena, ja de sista åren lavinartad utveckling. Den svenska frivilliga gymnastiken i dag kan med skäl sägas vara en stor folk rörelse och det mest glädjande är, att den dock endast står i början av sin samhällsfrämjande gärning. Ett pionjärarbete har under stora svårigheter och uppoffringar nedlagts för att skapa den väldiga organisationen, Svenska Gymnastikförbundet. Hundraårsminnet av banbrytaren P. H. Lings död bildar en festlig avslutning på den frivilliga gymnastikens första epok och inledningen till den andra, som bör bli den praktiska gymnastikarbetets sista rationalisering under en alltjämt fortsatt utbyggnad mot målet: »Gymnastik åt alla».

*Vilken betydelse har då frivillig gymnastik?*

### A. Under skoltiden.

1. Först må nämnas frivillig gymnastiks hygieniska verkan och stimulus på kroppens livsviktiga funktioner, kanske framför allt på cirkulation och matsmältning. Stor vikt bör fästas vid den hårdning och den träning av hudens funktioner, som uppnås under en hel timmes kraftigt arbete med blottad hud, ett arbete, som ökar kroppstemperaturen till svettning och som avslutas med tvättning och dusch med nedkyllning. Idealet är, att efter all kroppsövning tillfälle till dusch finnes. Krav härpå äro ej att betrakta som lyx utan som elementära behov, vars nytta är så ojämförligt mycket större än de kostnader, som anordnandet och utnyttjandet medföra. Den hygieniska betydelsen har frivillig gymnastik gemensam med annan sunt lagd kroppsövning.

2. Frivillig gymnastik bedrivs i regel inomhus eller med möjlighet att förläggas under tak och är därigenom oberoende av klimatiska förhållanden.

Genom dess karaktär hindrar den icke annan gärning i samhället, exempelvis studier, genom att sätta »griller» i huvudet på utövarna. De gå till sin gymnastik, koppla av en timme under sund, reglerad kroppsövning och gå därifrån, rekreerade och styrkta för sin samhälleliga uppgift.

3. Frivillig gymnastik möjliggör ur teknisk synpunkt en komplettering och utökning av skolgymnastiken, med speciellt värde, då antalet gymnastiklektioner är

för litet, då gymnastikavdelningarnas storlek och olämplig sammansättning av olika ålderskategorier minskar effekten, då gymnastiksalens inredning är opraktisk och otillräcklig, då de hygieniska förhållandena, luftväxling och tvagningsmöjligheter äro bristfälliga eller otillräckliga för stora avdelningar eller då skolans lärarkraft är dålig eller ointresserad.

4. Som sund sysselsättning under ledig tid efter skolarbetet är frivillig gymnastik en utomordentlig tillgång för ungdomens fostran i samhället. Detta antingen lämpliga andra fritidssysselsättningar saknas (ofta å landsbygden) eller i större samhällen och städer olämplig nöjesliv och dylikt lockar. »Fåfång gå lärer mycket ont» — den som går till frivillig gymnastik lär motsatsen!

5. Frivillig gymnastik är disciplinerande. Känt är resande gymnastiktrupperas goda och värdiga uppträdande. Mycket beror givetvis på ledaren, men genom gymnastikens karaktär och arbetssätt har denne däri ett utmärkt instrument att på ett kamratligt sätt disciplinera och uppfostra. I tider av ökad ungdomsbrottlighet och till laglöshet gränsande frihet har frivillig gymnastik genom dess fostran till självdisciplin stor betydelse.

6. Deltagande i frivillig gymnastik innebär en självvald uppslutning kring en idéell uppgift, som kräver tålmod och regelbundet arbete på lång sikt utan individuell berömmelse. Den frivilliga gymnastiken främjar laganda och hjälpsamhet och må sägas vara danande av plikt känsla och karaktär.

7. Det frivilliga gymnastikarbetets rent idéella karaktär bevisas även av det faktum, att medverkan som gymnast även vid högsta skicklighet och efter många års träget arbete aldrig ger någon ekonomisk vinning eller därmed jämförbara fördelar utan från början till slut, t. o. m. vid uppvisningar och gymnastikfärder, medför ekonomisk uppoffring, även om mycket göres för att hålla denna inom rimliga gränser.

8. Genom det frivilliga gymnastikarbetet under skoltiden kan upptäckas, intresseras och utbildas föregångsmän och ledargestalter, som behövas både vid utbildningen i skolan (tropschefer, lagkaptenar etc.) och sedan som ledare och styresmän inom det frivilliga gymnastikarbetet och i samhället.

9. Det är av väsentlig betydelse, att barnen och ungdomen redan under sin skoltid ledas in i frivilliga organisationer och få intresse för dessas uppgifter och arbete. Eljest komma de sig i regel icke för att efter slutad skolgång gå in i en frivillig gymnastikförening. De känna den nyvunna »friheten» och vilja icke binda sig, i det de förväxla den frivilliga gymnastiken med den obligatoriska i skolan.

### B. Efter slutad skolgång:

I tillämpliga delar har här frivillig gymnastik samma betydelse som under skoltiden, men är givetvis nu icke ett komplement utan har som uppgift att helt tillgodose behovet av hälsofrämjande, utvecklande, konserverande och fostrande gymnastik.

Den ungdom, som efter slutad skolgång nyrekryterar de frivilliga, från skolan fristående gymnastikföreningarna, kan i åldershänseende lämpligen indelas i tre kategorier:

1. Elever som gått ut folkskolan vid cirka tretton till femton år eller vid denna ålder slutat från högre skolförhållanden före avgångsexamen.
2. Elever från realskolor, mellanskolor eller av jämställd typ, sexton till sjutton år.
3. Elever från läroverk och jämställda, sjutton till tjugofem år.

Det har i moment A. 9. ovan påpekats den stora betydelsen av att ungdomen redan under skoltiden vänjes vid frivilligt gymnastikarbete för att direkt efter av-

gången från skolan inträda i annan frivillig organisation. Detta är speciellt viktigt för kategorin B. 1. från folkskolorna, den ojämförligt största gruppen av vårt lands ungdom, som under sin relativt korta skoltid endast har två gymnastiklektioner i veckan, ofta tyvärr dåligt utnyttjade under icke fackmässig och mången gång ointresserad ledning. Dessa tretton—fjortonåringar släppas därefter ut i livet till olika uppgifter, ej ens till hälften utvecklade eller utbildade till kropp och själ. Deras kroppsliga och andliga fostran upphör helt att av samhället garanteras just i de allra viktigaste och för inflytelser mest mottagliga åren. Det blir lätt en fysisk och psykisk vildväxt, överlämnad åt slumpen och präglad av miljön.

För den äldre kategorin utgående skolungdom (B. 2 och 3) äro de omedelbara riskerna i ovan berörda hänseende mindre i proportion till den längre utbildningstiden i skolan och den högre utgångsåldern. Dock böra även dessa snarast in i frivillig gymnastik efter skoltidens slut. Gå de och »dra sig» därför, förflyta snabbt månader och år, som till slut bliva flera. Hur vanligt är det icke, att till den frivilliga föreningen komma medelålders män och kvinnor med orden: »Jag har länge tänkt börja frivillig gymnastik, men det har ej blivit av. Nu märkte jag, att det inte gick längre. Nu *måste* jag ha gymnastik!» Men snart märkes också, hur mycket som återstår att taga igen och reparera efter de gångna årens ignorerande av kroppens vård. Då heter det: »Man skulle aldrig ha släppt gymnastiken efter skolan. Synd att man begriper det först nu.» Men endast stor viljekraft och målmedvetenhet möjliggör full återhämtning, till det fysiska tillstånd, som kunde ha varit, därest skolgymnastiken direkt övergått i frivillig sådan.

Alltså kan fastslås den nästan omätbara betydelsen av att ungdomen direkt efter avgången från skolan inträder i frivillig gymnastik. Dock är det ett jämförelsevis ringa antal, som verkligen gör detta! Det tyckes icke räcka med de förmåner i form av nedsatta avgifter för ungdom, som tillämpas. Ej heller gör den propagandaeffekt, som frivilliga organisationer sätta in i form av uppvisningar, upprop i tidningar el. dyl.

Då ej en opolitisk, svensk nationell ungdomsorganisation finnes, som kan taga hand om de ungas fostran — alltså även frivillig gymnastik — utanför hemmet och skolan, så kräves: Ett organiserat samarbete mellan å ena sidan skolan genom dess gymnastiklärare och frivilliga förening, understött av rektor eller föreståndare samt å andra sidan den frivilliga utanför skolan stående gymnastikorganisation, som skall taga hand om de utgående eleverna.

Det betyder intet eller litet, om dylika försök göras lokalt eller sporadiskt. För skapande av kontinuitet och för uppnående av auktoritet måste en dylik organisation vara statlig och i samarbete med Riksidrottsförbundet och Svenska Gymnastikförbundet.

Den stora frågan: Hur få ungdomen med i frivilligt gymnastikarbete direkt efter skolan kan sägas ha så central betydelse, att den snarast bör lösas. Må den nya epok, som vi nu ha framför oss, inledas med ungdomens organiserade uppslutning i frivillig fysisk fostran i lingsk anda!

### *Formen för frivillig gymnastik.*

#### *A. Under skoltiden.*

På grund av den frivilliga gymnastikens uppgift att under denna människans yngre åldersperiod i regel vara ett komplement, en utökning och utfyllnad, bör den noga anpassas efter vad vederbörande erhåller under sin obligatoriska skolgymnastik. Således är det i regel lämpligast, om vederbörande gymnastiklärare själv kan handhava dylik frivillig utbildning. Skolan bör upptaga frivillig gymnastik å

schemat och lämna garanterad och tillräcklig ersättning åt läraren. Därigenom finnes förutsättning för kontinuitet och effektivitet i skolans frivilliga gymnastik. En i månadslönen ingående ersättning, proportionell mot antalet elever och lektioner, hör i likhet med ersättning för friluftslovens organiserande utgå till gymnastiklärarna (även timplärarna). Denna ersättning bör icke beräknas så, att ett visst antal frivilliga gymnastiktimmor skall fullgöras, utan vara så avpassad, att man kan ha säkerhet för, att frivillig gymnastisk verksamhet ordnas av gymnastikläraren på ett tillfredsställande sätt. Vissa minimikrav och arbetsmål böra givetvis uppställas.

Genom aktivt deltagande från skolans sida är förutsättningen given för ovan föreslagna samarbete med utomstående gymnastikorganisationer i och för intagande av de avgående eleverna. Även om skolan så ordnar sin frivilliga gymnastik böra eleverna till en gemensam kassa betala en viss rimlig avgift för deltagande.

Vid de flesta skolor finnes en s. k. »Gymnastik- och idrottsförening». Det är lämpligt, att skolans frivilliga gymnastik drives i dess namn under nuvarande förhållanden. Även om skolan själv tar hand om sagda uppgift, bör en dylik elevorganisation vara med i spelet. Därigenom förefinnes den organisatoriska grunden och möjliggöres formell anslutning till Svenska Gymnastikförbundet och Riksidrottsförbundet. Därmed göres även propaganda för medlemskap i skolans Gymnastik- och idrottsförening, vilket kommer dennas övriga intressen till godo. Den ovan berörda lilla gymnastikavgiften går även smidigare att indriva och motivera i en elevförenings regi.

Därest läroanstalten icke är beredd eller kan arrangera frivillig gymnastik eller ej ens vill bidra med arvode åt läraren-ledaren, må dock hyresfri lokal och vaktmästarhjälp ställas till förfogande.

I den mån eleverna i avsaknad av skolans stöd icke kunna tänkas betala full avgift, räckande till rimlig ersättning åt ledarens direkt uppmätbara arbete, må det vara en uppgift för de frivilliga gymnastikorganisationerna, sorterande under svenska Gymnastikförbundet, att inskrida hjälpande. Lämpligaste formen härför, är att den frivilliga skolföreningen blir ansluten medlem till vederbörande gymnastikförbund, som inforrdar de nedsatta terminsavgifterna och till ledaren utbetalar å orten fastställt ledararvode samt ersätter vaktmästare etc. En större del än vad som nu är fallet, bör utan tvivel av disponibla medel användas för att på detta sätt direkt understödja skolornas frivilliga gymnastik.

Det medför många fördelar, att läraren i gymnastik vid en skola själv leder en av dess elever sammansatt avdelning. Redan är nämnt den goda möjligheten att direkt anpassa arbetet efter skolgymnastiken. Därtill komma garantierna för god disciplin och effektivitet. Av skolans egen gymnastiklärare ledd frivillig gymnastik kan även av rektor läggas i direkt anslutning till det andra schemat, så att både elever och lärare slippa få kvällarna splittrade av en frivillig timme med bortspild tid före och efter. Speciell hänsyn tages i detta fall, då eleverna ha lång väg till skolan. Genom en dylik anordning lämnas de för fristående föreningar användbara timmarna mellan kl. 19 och 21 öppna.

Där gymnastikläraren ej tager hand om den kroppskulturella frivilliga verksamheten i skolan, måste rektor se till, att helst annan lärare gör detta. Är detta ej heller möjligt, bör samarbete sökas med goda, från skolan fristående organisationer, som kunna taga hand om ungdomarna i sina »junioravdelningar». En fördel härvidlag är ju den direkta kontakt, som eleverna få med frivillig gymnastik utanför skolan, som då automatiskt kan fortsätta efter skolgångens slut. Då skolan därvid saknar kontrollmöjlighet, finnes det givetvis risker för att de bästa drivas fram till alltför stora fysiska påfrestningar. Ty föreningens framgång sattes ofta före indi-

videns hälsa och nytta. Med svag ledning är detta en allvarlig fara. Ur karaktärsdanande synpunkt innebär formen även en stor risk, om andan i föreningen är dålig. Det sista må dock, då det gäller gymnastik, sägas vara undantag.

*Val av arbetsmetoder och medel.* Det må anses givet, att frivillig gymnastik under skoltiden bör vara ett komplement, som anpassas efter det obligatoriska arbetet. Man må förutsätta, att det senare är grundläggande och att det anpassas efter medeltalets förmåga. De som i regel rekrytera en frivillig skoltrupp äro däremot de duktigaste, de som ha de största fysiska och psykiska förutsättningarna, den största ambitionen och intresset för kroppsövning. Då i skolan gymnastikens svårighetsgrad och stegringskurva anpassas efter medeltalet, må för skolgymnasterna den frivilliga övningen röra sig på ett färdighetsplan, som ligger över det obligatoriska. Här skall ungdomen få känna på sådant, som dess möjligheter berättiga den till, givetvis hela tiden i samklang med den obligatoriska undervisningen. Alltså blir det mindre tid för formgivande gymnastik. Endast så mycket bör tillämpas därav, som fordras för att disciplinera och sammangjuta. Denna formgivande gymnastik bör ha relativt hög svårighetsgrad, dock med undvikande av längre serierörelser. Det finnes ej råd att lägga ned tid på rena minnessaker. Den klart utmejslade formen och det riktiga arbets sättet bör vara huvudkrav.

För skolgång i alla åldrar bör färdighetsträningen lämnas stor plats i den frivilliga arbetet. Här äro givetvis vägarna ej lika för flickor och pojkar, fastän båda parterna ha ett brinnande intresse för allt som kan hänföras till vighet, behändighet, smidighet.

Direkta kraftprov böra undvikas. Detta utesluter ej arbete för krafternas ökande med musklernas uppbyggande som huvudmål. Dyligt vinnes dock bäst genom enkla träningsrörelser, inlagda så i dagövningen, att de ej trötta. Det är viktigt att genom ett successivt tränande av färdigheter uppöva snabbhet och precision i koordinationen hos kroppens rörelseapparat. Vad barnen med lätthet och hänförelse lära av kroppsbehärskning i tolv-, tretton- och fjortonårsåldern, ha de nytta av åtminstone i form av tillförsikt, när de under och efter puberteten i fjorton-, femton-, sexton- och ibland ända in i sjuttonårsåldern förete den kända valpigheten och oförmågan att sätta sin kropp under viljans kontroll. Till bot härför må frivillig gymnastik, rätt ledd, vara ett utomordentligt medel. Det kan ju ej vara tal om att förhindra ett förhållande, som är fysiologiskt oundvikligt och riktigt, men det gäller att hålla dess för individen och omgivningen märkbara och besvärliga verkningar inom rimliga gränser. Barnet före puberteten får en stor del av sitt rörelsebehov i regel väl tillgodosedd i lekens form, men den svåra ålderns behov av koordinationsträning för skapande av samklang och harmoni i rörelserna tillgodoses i ett modernt kultursamhälle icke. Här har gymnastiken en oerhörd viktig uppgift. Obligatorisk och frivillig gymnastik böra komplettera varandra.

## B. Efter skoltiden.

Det duger icke i det långa loppet att sammanföra alla frivilliga gymnaster till avdelningar av samma typ och med samma arbetssätt. Den enda formen av gymnastik, som möjliggör en dylik »pytt i panna» är motionsgymnastiken. Det var en tid, då det var nödvändigt att på bredaste och populäraste front propagera för gymnastik av ren motionstyp åt alla. Den har fortfarande sin stora betydelse. Dock är den för ungdom bortspild tid. Kravet på motion och nöje kan för en ungdomsavdelning utomordentligt väl förenas med kraven på utveckling och stegrad färdighet samt kroppsbehärskning. Först när gymnastiken gäller medelåldern må den övergå till motionstyp, som dock städse må hålla det korrektiva och konserverande momentet klart.

Alltså: Idealet för organisation av den frivilliga gymnastiken efter skolgången torde vara:

I. *Junioravdelning* för barn i tretton-, fjorton- och femtonårsåldern, som gått ut folkskolan eller i förtid slutat högre skolform. Arbetet bör läggas ungefär som för frivillig skolavdelning, men givetvis med tillräcklig formgivande gymnastik, då ej denna tillgodoses genom någon obligatorisk sådan. Stora krav böra ställas på disciplin och ordning, då mycket av det uppfostringsarbete, som denna åldersgrupp rätteligen borde få i skolan, kan och bör nedläggas i en junioravdelning.

II. *Träningsavdelningar* av två slag för gymnaster i den enligt ett gammalt uttryck »föraste» åldern. I träningsavdelningarna finnas »ungdom» från sexton år till fyrtio å fyrtiofem. Således kunna direkt intagas pojkar, som »växt ur» junioravdelningen, sådana som gått ut från mellanskolor och gymnasier eller därmed jämfäställda läroanstalter samt hela den stora och i förmåga och anlag högst varierande skaran vuxna, som något eller flera år levat ett »fritt» liv utan gymnastisk ans och vård. Efter kunskaper, förmåga och träningsnit (det sista ej oviktigt) bör detta stora material sammanföras i avdelningar av två olika typer.

A. *Träningsavdelning 1.* för gymnaster, som ej äga särskilt framstående gymnastisk färdighet. Dessa böra erhålla en gymnastik, som huvudsakligen med effektiva medel söker uppöva till normal rörlighet, giva god kroppshållning och god styrka i hela muskelsystemet. I intimt samband med de successivt ökade fysiska förutsättningarna sättes genom lämplig färdighetsträning den förbättrade rörelseapparaten under nervsystemets kontroll. Färdighetsträningen får under inga omständigheter forceras så, att deltagarna eller några av dem skrämmas av alltför svåra uppgifter och giva upp. Detta klientel söker i regel upp gymnastiken av en rent idéell strävan att genom den vinna ökad sundhet, välbefinnande och kraft. Det finner sig därför mycket väl i att gymnastiken rör sig på ett metodiskt plan och *kräver* icke idrottsligt betonade prestationsövningar. Dock må de givas dylika i lämplig stegring, emedan nyttan av gymnastiken, förutom välbefinnandet och den ökade hälsan, direkt kan avläsas både av dem själva och andra i nyvunna färdigheter. Att helt släppa detta krav torde därför borttaga en ingalunda oviktig sporre. Dessa gymnaster kunna och böra, om de ännu äro under cirka trettiofem år och vinna erforderlig förbättrad färdighet övergå till

B. *Träningsavdelning 2.* för gymnaster, som äga kroppsliga förutsättningar, kunskap om gymnastikens grunder och sådan färdighet, att de böra och vilja underkasta sig utbildning till elitgymnaster. Lyckligast är, om gymnaster för inträde i dylik högre träningsavdelning få (efter vederbörlig anmälan om inträde) avlägga vissa fastställda prov, som uppgöras av ledare i samråd med föreningsstyrelse och med hänsyn till den gymnastiska standarden och förhållandena i övrigt på orten. Genom en dylik kvalificering komma de uttagna gymnasterna att mera värdesätta sitt medlemskap och möjligheterna att ställa vissa krav på dem, trots frivilligheten i deras uppgift, ökas. Sålunda bör krävas största regelbundenhet i träningen, från vilken endast »giltigt förfall» må avhålla dem, varvid ledare eller ombudsman på förhand bör underrättas. Obligatoriskt bör vara avläggande av truppmarker och likaledes elitmarker av 1:a graden för dem, som till dylik prövning kallas av ledare (styrelse). Vidare bör vara obligatoriskt deltagande i av styrelsen anbefalld uppvisning och förträning till densamma.

III. *Elitavdelning* för gymnaster, som avlagt elitmärkesprov i högre träningsavdelning eller visat sig i särskild prövning äga tillfyllestgörande färdighet för medverkan i elitgymnastik. Elitavdelningen vinner därigenom i jämn kvalitet, vilket torde giva ökade förutsättningar för en lämplig svårighets- och stegringsgrad i arbetet med därmed ökad trivsel och snabbare utveckling. Den gymnast, som så-

hunda kämpat sig fram till en elitavdelning, torde känna sig som ett med sin förening och i all framtid höra till dess kärna. En dylik rekrytering går långsamt, men till slut innebär den kontinuitet och ryggrad. I en så organiserad gymnastikförening finnes en naturlig strömningsprocess, som slinulerar och motverkar stillastående. Elitavdelningen är föreningens propagandatrupp, som med uppvisningar bidrager till att göra föreningen känd och skall göra reklam för gymnastiken. De största krav beträffande gentlemannauppträdande inom och utom föreningen (gymnastiksalen), pliktrohet och kamratskap skola ställas på en svensk elitgrupps medlemmar.

IV. *Motionsavdelningar*. Ovan nämnda tre former för en frivillig gymnastikorganisations verksamhet må sägas vara tillfyllest för dess klientel ända från junior- och skolstadiet upp till fyrtio- å fyrtiofemårsåldern. Givetvis finnas undantag, personer, vars fysiska förutsättningar och kunskaper äro så låga, att de ej kunna inordnas i någon form. Dessa tillsammans med dem, som på grund av stigande ålder måste lämna elitavdelning eller träningsavdelning, böra deltaga i någon form av motionsgymnastik.

A. *Motionsavdelning 1*. I denna kunna gymnaster av mycket olika ålder medverka från i undantagsfall yngre, som icke kunna eller vilja arbeta i någon träningsavdelning till äldre gymnaster, som på grund av inträde i högre medelålder måste börja släppa efter i det gymnastiska arbetets intensitet. Vi se i motionsavdelningar av denna typ män och kvinnor ända upp i de sextio å sjuttio åren, vilket dock torde vara rätt sällsynt. Motionsavdelningen får på intet vis undervärderas i gymnastiskt hänseende. Det duger ej att lägga dess arbete uteslutande på motion, d. v. s. uppnående av en viss mängd kroppsligt arbete, vars enda märkbara mål och resultat är svettning och ett visst roande moment. Uppgiften är här att underhålla normal rörlighet, bibehålla god kroppshållning, upprätthålla kroppskrafterna, och en viss kroppslig behärskning och färdighet. Motionsgymnastikens arbets sätt bör möjliggöra, att detta synnerligen olikartade klientel kan taga ut övningarna olika allt efter behov och även kan välja mellan uppgifterna, så snart en uppdelning från det gemensamma formgivande arbetet sker till olika redskap. Hela tiden bör dock ledaren kraftigt driva på och med sin viljekraft och sitt inflytande motverka den naturliga »maskningstendensen» och lättjan. Det skall vara så, att motionsgymnasterna, väl på sin plats i ledet skola förmås att driva sin kropp igenom en arbetsserie, som de i ytterst få fall skulle underkasta sig eller ha företagsamhet nog att själva inleda och fortsätta, därest de överlämnades åt sig själva till privata övningar. Denna gymnastikens anpassningsförmåga ökar dess betydelse för kulturmänniskan och samhället och ställer den i särklass i förhållande till idrotterna, vilka äro gymnastikens komplement utan behov eller möjlighet till jämförelse.

B. *Motionsavdelning 2*. (»Oldboysavdelning»). Denna är beträffande rörelseval och arbets sätt mera sjukgymnastiskt betonad. Den tager emot de åldrade gymnasterna och söker på ett behagligt sätt så länge som möjligt göra ålderns oundvikliga följder och nedsättningen av rörlighet, kraft och färdighet så litet märkbara och besvärande som möjligt. Gymnastik in i sena ålderdomen torde speciellt för själslivet vara till stor stimulans. Den som åldras såsom gymnast känner sin förmåga och vet dess gränser. Han eller hon utsätter sig icke för plötsliga ansträngningar över sin kapacitet men har likväl relativt sett en god vigör tack vare den alltså pågående och successivt nedskruvade träningen.



Genom en god organisation av frivillig gymnastik och med konsekventa krav på ansvar inför de gemensamma uppgifterna och självdisciplin hos varje medlem kan med många procent den ineffektivitet i arbetet minskas, som nu en gång tyckes vara den frivilliga gymnastikens stora svaghet. Man har ju i detta arbete alltid att göra med tvättäkta amatörer, som bedriva gymnastiken såsom hobby på de stunder, som äro lediga efter det dagliga arbetet. Man får således först och främst räkna med vakanser och bristande punktlighet i leden vid kvällslektionerna på grund av arbetsförfall. Det moderna kultursambhällets skiftarbete och nattarbete äro svåra fiende rttill regelbunden livsföring. Likaledes får man räkna med konkurrens av alla de lockande fritidssysselsättningarna i ett modernt samhälle, som skola bedrivs vid just samma tid som gymnastiken. Av gymnaster i en högre träningsavdelning (nr. 2.) eller elitavdelning kan och skall krävas, att de i sitt veckoschema uppsätta gymnastiktimmarna såsom obligatoriska omedelbart efter arbetet. En stor svårighet möter i regel även med avgifternas inbetalande. Alla en förenings förpliktelser utåt, evad det må gälla åtagna gymnastiska framträdanden eller förpliktelser av ekonomisk art måste eller böra skötas rent affärsmässigt. En tung och svår börda vilar därför alltid på föreningens förtroendemän på grund av medlemmarnas ofta högst amatörmässiga fullgörande av sina skyldigheter, präglad av både nonchalans och brist på plikt känsla. Den frivilliga gymnastikens vackra yttre fasad, som nästan alltid kännetecknas av klarhet, reda och effektivitet, stötts och uppbäras av de tragna arbetarna inom föreningarnas och förbundens styrelser. Allt som kan göras i det frivilliga arbetets organisation för att underlätta deras fritidsarbete bör försökas.

Frivillig gymnastik har nästan obegränsade arbetsuppgifter men har också i samma mån omfattande och svåra problem, som efter det gångna lingseklats hängivna insatser av gymnastikens föregångsmän dock ännu återstå att lösa eller fullkomna.

Högst upp på den frivilliga gymnastikens önskelista borde sättas:

1. Effektiv rekrytering direkt från alla skolformer i samråd med vederbörande myndigheter.
2. Fast och efter deltagarnas förutsättningar och ålder anpassad och varierad organisation av de frivilliga avdelningarna.
3. På de lingska principerna och erfarenheterna grundat, men efter nya och bekräftade vetenskapliga rön samt *sunt* modern uppfattning utvecklat och i centrala ting enhetligt rörelseföråd och arbetssätt.

## Die Bedeutung und Form der freiwilligen Gymnastik während und nach der Schulzeit. — S. Rosendahl, Malmö.

Nachdem der Gedanke der schwedischen Gymnastik<sup>1</sup> Gestalt angenommen und in Schweden praktisch verwirklicht worden war, schlug die gymnastische Arbeit schon gleich zu Beginn zwei Wege ein, um möglichst viele zu erreichen und sich aufs beste den Bedürfnissen des ganzen Volkes anpassen und die durch Gesellschaftsstruktur und Lebensführung bedingten Möglichkeiten berücksichtigen zu können. — Die eine dieser beiden Hauptformen der gymnastischen Arbeit ist die sog. obligatorische Gymnastik im Lehrplan der verschiedenen Unterrichts- und Erziehungsanstalten für Kinder und Jugendliche von der ersten Volks-

<sup>1</sup> Der Ausdruck „Gymnastik“ ist hier durchweg als Bezeichnung der schwedischen Gymnastik im Sinne Lings zu verstehen. Entsprechendes gilt für die Bezeichnungen „Gymnast“ und „gymnastisch“.

schulklasse bis zum Abiturientenexamen und der militärischen Wehrpflicht der männlichen Jugend. Diese Gymnastik wird durch die zuständigen Stellen des Staates und des Gemeinwesens garantiert und organisiert. Die Ausbildung liegt in Händen von Lehrkräften, die eine staatlich organisierte Spezialausbildung in den Leibesübungen erhalten haben.

Die zweite grosse Hauptform ist die freiwillige Gymnastik, die in engster Zusammenarbeit mit den Vertretern der obligatorischen gymnastischen Erziehung eine unaufhörliche und in den letzten Jahrzehnten, ja in den letzten Jahren, einen fast lawinenartigen Aufschwung genommen hat. Die schwedische freiwillige Gymnastik von heute kann sich mit Recht eine grosse Volksbewegung nennen, und das Erfreulichste ist, dass sie doch erst am Anfang ihrer gemeinschaftsfördernden Arbeit steht. Unter grossen Schwierigkeiten und Opfern ist schliesslich die gewaltige Organisation des Schwedischen Gymnastikbundes geschaffen worden. Die Feier des hundertsten Todestages des Bahnbrechers P. H. Ling bildet einen festlichen Abschluss der ersten Epoche in der Geschichte der freiwilligen Gymnastik und den Auftakt der zweiten, welche die endgültige Verwirklichung und den notwendigen fortlaufenden Ausbau der Arbeit für das Endziel: »Gymnastik für alle« bringen muss.

*Welche Bedeutung hat nun die freiwillige Gymnastik?*

*A. Während der Schulzeit.*

1. In erster Linie sei die hygienische Bedeutung der freiwilligen Gymnastik und ihr anregender Einfluss auf die lebenswichtigen Funktionen des Körpers, vielleicht vor allem auf Kreislauf und Verdauung, genannt. Grosse Bedeutung ist der Abhärtung und der Verbesserung der Hautfunktionen beizumessen, die eine ganzstündige intensive Arbeit mit entblösstem Körper bewirkt, eine Arbeit, die die Körpertemperatur bis zum Schwitzen steigert und durch Bad und Brause mit Abkühlung abgeschlossen wird. Das Ideal ist, dass nach allen Leibesübungen Gelegenheit zum Brausen gegeben ist. Dies ist keineswegs als ein Luxus, sondern als ein elementares Bedürfnis anzusehen, dessen Wert unvergleichlich grösser ist als die Kosten der hierfür notwendigen Einrichtungen. Die hygienische Bedeutung teilt die freiwillige Gymnastik mit anderen gesunden Leibesübungen.

2. Die freiwillige Gymnastik wird in der Regel unter Dach betrieben, oder jedenfalls besteht die Möglichkeit, sie bei Bedarf unter Dach zu verlegen, wodurch sie von Witterungsverhältnissen unabhängig ist.

Ihr Charakter bringt es mit sich, dass sie nicht hindernd auf andere Tätigkeit einwirkt, so z. B. auf das Studium, indem sie den Teilnehmern etwa „Grillen“ in den Kopf setzte. Die Teilnehmer gehen zu ihrer Gymnastikstunde, geben sich gesund geregelten Leibesübungen hin und kehren dann neugestärkt an ihre Arbeit zurück.

3. Die freiwillige Gymnastik ermöglicht vom technischen Gesichtspunkt aus eine Ergänzung und Vertiefung der Schulgymnastik, was besonders wertvoll ist, wenn die Zahl der Gymnastikstunden zu klein ist, wenn die Grösse und die ungeeignete Zusammensetzung der Gymnastikabteilungen aus Kindern verschiedenen Alters den Effekt beeinträchtigt, wenn die Einrichtung der Turnhalle unpraktisch und ungenügend ist, wenn die hygienischen Verhältnisse, die Lüftungsanordnungen und Wascheinrichtungen unzulänglich oder für grosse Abteilungen zu klein sind, oder wenn schliesslich die Lehrkraft der Schule für den Unterricht der Leibeserziehung weniger geeignet oder uninteressiert ist.

4. Als eine gesunde Beschäftigung in der Freizeit nach der Schularbeit ist die freiwillige Gymnastik ein ausserordentlich wertvoller Faktor in der Jugenderzie-

hung. Dies gilt sowohl dann, wenn andere Beschäftigungsmöglichkeiten in der Freizeit fehlen (wie es auf dem Lande oft der Fall ist) als auch, wenn, wie an grösseren Orten und in Städten, ungesunde Vergnügungen u. dgl. locken. „Müssiggang ist aller Laster Anfang“ — die Teilnahme an der freien Gymnastik schützt davor und lehrt das Gegenteil!

5. Die freiwillige Gymnastik schenkt Disziplin. Bekannt ist das vorbildliche Auftreten von Gymnastikriegen auf Reisen. Vieles hängt natürlich hier vom Leiter ab, doch hat dieser im Charakter und in der Arbeitsweise der Gymnastik ein ausgezeichnetes Instrument, in kameradschaftlicher Weise disziplinierend und erzieherisch zu wirken. In Zeiten zunehmender Verwahrlosung und übergrosser, an Zügellosigkeit grenzender Freiheit der Jugend ist diese Erziehung zur Selbstzucht mittels der Gymnastik von grosser Bedeutung.

6. Die Teilnahme an der freiwilligen Gymnastik bedeutet einen selbstgewählten Anschluss an eine ideelle Aufgabe, die Geduld und regelmässige Arbeit auf lange Sicht erfordert, ohne persönlichen Ruhm zu schenken. Die freiwillige Gymnastik fördert den Gemeinschaftsgeist und die Hilfsbereitschaft, sie stärkt das Pflichtgefühl und den Charakter.

7. Der rein ideelle Charakter der freiwilligen gymnastischen Betätigung geht auch daraus hervor, dass die Mitwirkung als Gymnast auch bei höchster Geschicklichkeit und nach langjähriger treuer Arbeit keinerlei wirtschaftliche Vorteile bietet, sondern ausschliesslich, sogar bei Vorführungen und Gymnastikfahrten, finanzielle Opfer von dem Einzelnen fordert, selbst wenn alles getan wird, um diese in mässigen Grenzen zu halten.

8. Durch die freiwillige Gymnastik während der Schulzeit kann man unter der Jugend geeignete Führungsgestalten entdecken, interessieren und ausbilden. Solche werden sowohl für die Arbeit in der Schule (als Riegenführer usw.) wie auch später als Leiter in der freiwilligen Gymnastik und im öffentlichen Leben benötigt.

9. Es ist von wesentlicher Bedeutung, dass die Jugend schon während der Schulzeit den freiwilligen Organisationen zugeführt wird und Interesse für deren Aufgaben und Arbeit bekommt. Sonst können sie sich in der Regel nach Verlassen der Schule nicht dazu entschliessen, einem freiwilligen Gymnastikverein beizutreten. Sie fühlen die neugewonnene „Freiheit“ und wollen sich nicht binden, da sie die freiwillige Gymnastik mit der obligatorischen Schulgymnastik gleichsetzen.

#### B. *Nach Verlassen der Schule.*

In den entsprechenden Stücken sind die Aufgaben der freiwilligen Gymnastik später dieselben wie während der Schulzeit, doch ist die freiwillige gymnastische Betätigung jetzt natürlich keine Ergänzung mehr, sondern es fällt ihr die Aufgabe zu, den ganzen Bedarf an gesundheitsfördernden, entwickelnden, erhaltenden und erziehenden Leibesübungen zu befriedigen.

Die Jugend, die sich nach abgeschlossenem Schulbesuch den freiwilligen, nicht mit der Schule verbundenen Gymnastikvereinen anschliesst, lässt sich dem Alter nach in drei Gruppen gliedern:

1. Volksschüler, die mit etwa 13—15 Jahren die Schule verlassen, sowie höhere Schüler, die in diesem Alter ohne Abschlussexamen ins Leben treten.
2. Schüler von Realschulen, Mittelschulen u. dgl., die mit 16—17 Jahren die Schule verlassen.
3. Höhere Schüler mit abgeschlossener Schulbildung, 17—20 Jahre.

Unter Punkt A. 9. wurde oben die grosse Bedeutung dessen unterstrichen, dass die Jugend sich schon während der Schulzeit an die freiwillige gymnastische Arbeit gewöhnt, damit sie gleich nach Verlassen der Schule in eine andere freiwillige Organisation eintritt. Besonders wichtig ist dies für die unter B. 1. genannte Kate-

gorie, die Volksschüler, die weitaus grösste Gruppe der Jugend unseres Landes, die während ihrer verhältnismässig kurzen Schulzeit nur zwei wöchentliche Gymnastikstunden hat, zudem leider oft noch schlecht ausgenutzt unter nicht sachkundiger und oft wenig interessierter Leitung. Diese Dreizehn-Vierzehnjährigen werden dann ins Leben hinaus geschickt, nicht einmal zur Hälfte entwickelt oder an Körper und Geist gebildet. Ihre körperliche und geistige Erziehung entzieht sich damit gerade in den allerwichtigsten und für Einflüsse empfänglichsten Jahren der Leitung und Kontrolle von seiten des Gemeinwesens. Die Folge ist leicht ein körperlich und geistig wildes Wachstum, dem Zufall und den Einflüssen des Milieus überlassen.

Für die älteren Kategorien der schulentlassenen Jugend (B. 2. und 3) sind die unmittelbaren Gefahren in der genannten Hinsicht entsprechend dem längeren Schulbesuch und dem höheren Alter beim Verlassen der Schule geringer. Doch sollen auch diese nach Abschluss der Schulzeit baldmöglichst sich für die freiwillige Gymnastik entscheiden. Sonst ist es leicht so, dass Monate und Jahre dahingehen und der Entschluss immer weiter hinausgeschoben wird. Wie oft kommen nicht Männer und Frauen mittleren Alters in die Gymnastikvereine mit den Worten: „Ich hatte eigentlich lange schon kommen wollen, aber es ist nie etwas daraus geworden. Jetzt merke ich, dass es nicht mehr so weitergeht. Jetzt muss ich Gymnastik treiben!“ Aber bald bemerkt man dann auch, wie viel wieder eingeholt werden muss nach all den Jahren der Vernachlässigung des Körpers. Dann heisst es: „Man hätte nach der Schulzeit doch die Gymnastik nicht aufgeben dürfen. Wie schade, dass man das erst jetzt begreift“. Aber nur mit grosser Willenskraft und Zielbewusstsein gelingt es dann, den Körper wieder in den Zustand zu bringen, den er nie verloren haben würde, wenn sich an die Schulgymnastik sofort die freiwillige angeschlossen hätte.

Es ist also von fast unschätzbarem Werte, dass sich die Jugend sofort nach Verlassen der Schule der freiwilligen Gymnastikbewegung anschliesst. Und doch ist es nur eine verhältnismässig geringe Zahl, die dies wirklich tut! Es scheint nicht mit den Vergünstigungen in Form ermässigter Beiträge, die man den Jugendlichen einräumt, getan zu sein. Auch die Werbung von seiten der freiwilligen Organisationen durch Vorführungen, Aufrufe in den Zeitungen u. dgl. hat nicht die gewünschte Wirkung.

Da wir keine unpolitische, schwedisch-nationale Jugendorganisation haben, welche die Erziehung unserer Jugend — also auch die freiwillige Gymnastik — ausserhalb der Familie und der Schule in die Hand nehmen könnte, müssen wir folgende Forderung aufstellen: Ein organisiertes Zusammenarbeiten zwischen der Schule durch den Lehrer der Leibeserziehung und die vom Schulleiter unterstützte freiwillige Vereinigung einerseits und der ausserhalb der Schule stehenden Gymnastikorganisation, welche die von der Schule abgehenden Schüler aufnehmen soll, andererseits.

Es ist von keinem oder geringem Werte, wenn solche Versuche nur an einzelnen Orten oder sporadisch unternommen werden. Soll die Kontinuität gewahrt und eine wirkliche Autorität erzielt werden, so muss eine solche Organisation staatlich sein und mit dem Reichssportverband und dem Schwedischen Gymnastikbund zusammenarbeiten.

Die grosse Frage: Wie soll man die Jugend dazu bringen, sofort nach Verlassen der Schule sich der freiwilligen Gymnastik zuzuwenden? ist von so zentraler Bedeutung, dass sie baldmöglichst eine Lösung fordert. Möge die neue Epoche, an deren Eingang wir stehen, mit dem organisierten Anschluss der Jugend an die freiwillige Leibeserziehung im Geiste Lings eingeleitet werden!

## Die Form der freiwilligen Gymnastik.

### A. Während der Schulzeit.

Da die freiwillige Gymnastik während des schulpflichtigen Alters in der Hauptsache die Aufgabe hat, ein Komplement, eine Vertiefung und Erweiterung zu sein, so hat sie sich sorgfältig dem obligatorischen Schulunterricht in den Leibesübungen anzupassen. So ist es in der Regel am besten, wenn der von der Schule angestellte Lehrer der Leibeserziehung sich selbst dieser freiwilligen Ausbildung annimmt. Die Schule muss die freiwillige Gymnastik in ihren Lehrplan aufnehmen und dem betreffenden Lehrer eine angemessene Vergütung garantieren. Hierdurch wird die Kontinuität und Effektivität der freiwilligen Gymnastik im Rahmen der Schule gewährleistet. Eine in das Monatsgehalt eingegliederte Bezahlung, die sich nach der Zahl der Schüler und der Unterrichtsstunden zu richten hat, muss, ebenso wie die Vergütung für die Organisation der Sportfreitage, dem Gymnastiklehrer (auch den stundenweise bezahlten Kräften) zuerkannt werden. Diese Bezahlung darf sich nicht auf eine bestimmte Anzahl freiwilliger Gymnastikstunden gründen, sondern es muss dafür gesorgt werden, dass die freiwillige gymnastische Betätigung durch den zuständigen Lehrer in zufriedenstellender Weise organisiert und gewährleistet wird. Natürlich sind gewisse Mindestforderungen und Arbeitsziele aufzustellen.

Auch wenn die freiwillige Gymnastik auf diese Weise von der Schule garantiert wird, sollen die Schüler doch hierfür einen gewissen angemessenen Beitrag zahlen. Durch die aktive Beteiligung seitens der Schule ist die Voraussetzung für die oben vorgeschlagene Zusammenarbeit mit den freien Gymnastikorganisationen mit dem Ziel der Aufnahme der von der Schule abgehenden Jugendlichen gegeben.

An den meisten Schulen besteht eine sog. „Gymnastik- und Sportvereinigung“. Es empfiehlt sich, dass die freiwillige Gymnastik der Schule unter den jetzigen Verhältnissen im Namen dieser Vereinigung betrieben wird. Auch wenn die Schule sich der genannten Aufgabe selbst annimmt, soll eine solche Schülerorganisation mitwirken. Dadurch ist die organisatorische Grundlage vorhanden und die Möglichkeit des formellen Anschlusses an den Schwedischen Gymnastikbund und den Reichssportverband gegeben. Dadurch wird auch für die Mitgliedschaft in der Gymnastik- und Sportvereinigung der Schule geworben, was deren sonstigen Interessen zugute kommt. Der kleine Beitrag für die freiwillige Gymnastik, von dem oben die Rede war, lässt sich durch einen solchen Schülerverein auch reibungsloser eintreiben und begründen.

Falls die Schule nicht bereit oder in der Lage ist, von sich aus für freiwillige Gymnastik zu sorgen oder nicht einmal den diese Arbeit leitenden Lehrer zu bezahlen, so soll sie doch wenigstens die notwendigen Räumlichkeiten sowie die Dienste des Hausmeisters kostenlos zur Verfügung stellen.

Wenn die Schüler ohne Unterstützung der Schule nicht die notwendige Summe zur Bezahlung der direkten Arbeit des Leiters aufbringen können, so sei es ein Anliegen der dem Schwedischen Gymnastikbund angeschlossenen freiwilligen Gymnastikorganisationen, helfend einzugreifen. Am zweckmässigsten geschieht dies in der Weise, dass sich der freiwillige Schülerverein als Mitglied dem betreffenden Gymnastikverein anschliesst, der von den Jugendlichen die ermässigten Beiträge einzieht und dann von sich aus für die ortsübliche Bezahlung des Leiters aufkommt, den Hausmeister entlohnt usw. Zweifellos müsste ein grösserer Teil der zur Verfügung stehenden Mittel, als es jetzt der Fall ist, dazu angewandt werden, um auf diese Weise die freiwillige Gymnastik der Schulen direkt zu unterstützen.

Es hat viele Vorteile, wenn der Lehrer der Leibeserziehung an einer Schule eine aus den Schülern seiner Anstalt zusammengesetzte Abteilung selbst leitet. Es wurde bereits auf die gute Möglichkeit hingewiesen, die Arbeit direkt der Schul-

gymnastik anzupassen. Weiter ist damit gute Disziplin und Effektivität garantiert. Eine von dem zuständigen Lehrer der Schule selbst geleitete freiwillige Gymnastik kann auch durch den Schulleiter so in den übrigen Stundenplan eingefügt werden, dass dadurch der übrige Tag sowohl für die Schüler als den Lehrer nicht zersplittert und damit unnötige Zeit vergeudet wird. Dies ist besonders wertvoll, wenn die Schüler einen weiten Schulweg haben. Auch bleiben damit die Abendstunden zwischen 19 und 21 Uhr den freien Organisationen für die Benutzung der Turnhalle vorbehalten.

Kann der Gymnastiklehrer der Schule nicht selbst die freiwilligen Leibesübungen im Rahmen der Schule übernehmen, so ist nach Möglichkeit ein anderer Lehrer hierfür zu gewinnen. Ist auch dies nicht möglich, so ist die Verbindung mit guten, ausserhalb der Schule stehenden Organisationen aufzunehmen, die sich der Jugendlichen in ihren „Jugendriegen“ annehmen können. Dies hat ja den Vorzug, dass die Schüler in direkte Föhlung mit der freiwilligen Gymnastik ausserhalb der Schule kommen, so dass diese Föhlung nach Schluss der Schulzeit automatisch bestehen bleibt. Da bei dieser Ordnung der Dinge die Schule jedoch keine Kontrolle ausüben kann, besteht natürlich die Gefahr, dass die Besten zu allzu grossen körperlichen Anstrengungen angetrieben werden. Denn oft wird der Erfolg des Vereins über die Gesundheit des einzelnen Mitglieds gestellt. Bei einer schwachen Vereinsführung ist dies eine ernste Gefahr. Vom Gesichtspunkt der Charakterbildung aus kann hier ebenfalls ein grosses Risiko vorliegen, wenn der in dem betreffenden Verein herrschende Geist kein guter ist. Letzteres dürfte jedoch, was die Gymnastikvereine betrifft, eine Ausnahme sein.

*Wahl der Arbeitsmethoden und Mittel.* Es hat als selbstverständlich zu gelten, dass die während der Schulzeit getriebene freiwillige Gymnastik ein Komplement der obligatorischen Schulgymnastik sein muss. Man kann voraussetzen, dass die letztere grundlegend ist und sich dem Durchschnitt anpasst. Eine freiwillige Schülerabteilung setzt sich dagegen in der Regel aus den Besten zusammen, aus den Schülern mit den grössten körperlichen und geistigen Voraussetzungen, dem grössten Ehrgeiz und dem lebendigsten Interesse für die Leibesübungen. Da sich in der obligatorischen Schulgymnastik der Schwierigkeitsgrad und die Steigerungskurve nach dem Durchschnitt richtet, kann sich die freiwillige Schölergymnastik auf einer über der obligatorischen liegenden Ebene halten. Hier sollen die Jugendlichen solche Übungen kennenlernen, zu denen ihre Möglichkeiten sie berechtigen, natürlich stets im Einklang mit dem obligatorischen Unterricht. Der formgebenden Gymnastik ist also ein geringerer Platz einzuräumen. Nur soviel Raum sei ihr gegönnt, wie nötig ist, um das Ganze zu disziplinieren und zusammenzuschweissen. Die formgebende Gymnastik soll hier relativ schwierig sein, doch sind längere Serienbewegungen zu vermeiden. Es ist keine Zeit auf reine Gedächtnisübungen zu verschwenden. Die klar herausgemisselte Form und die richtige Arbeitsweise haben die Hauptforderungen zu sein.

Für die Schuljugend jeden Alters ist in der freiwilligen gymnastischen Betätigung den Gewandtheitsübungen ein grosser Platz einzuräumen. Natürlich ist hier für Jungen und Mädchen ein Unterschied zu machen, obwohl beide Geschlechter für diese Arten von Übungen ein brennendes Interesse hegen.

Direkte Kraftproben sind zu vermeiden. Dies schliesst nicht aus, dass man an der Steigerung der Kräfte mit dem Hauptziel des Muskelaufbaus arbeiten kann. Dieses Ziel erreicht man jedoch am besten durch einfache Trainingsbewegungen, die so in das Stundenprogramm eingefügt werden, dass sie nicht ermüden. Es ist wichtig, durch allmähliches Trainieren Schnelligkeit und Präzision in der Koordination des Bewegungsapparates des Körpers zu erzielen. Die Körperbeherrschung, die

sich die Kinder mit Leichtigkeit und Begeisterung mit zwölf, dreizehn und vierzehn Jahren erwerben, kommt ihnen wenigstens in Form von Selbstvertrauen zuslatten, wenn sich während und nach der Pubertät mit vierzehn, fünfzehn, sechzehn, ja bisweilen bis ins siebzehnte Jahr hinein die bekannte Ungeschicktheit und die Unfähigkeit, den Körper der Kontrolle des Willens unterzuordnen, geltend macht. Die richtig geleitete freiwillige Gymnastik dürfte hier ein ausserordentlich wertvolles Hilfsmittel sein. Man kann natürlich einen physiologisch unvermeidlichen und richtigen Zustand nicht verhindern wollen, doch gilt es, die für den Betreffenden selbst und seine Umgebung merkbaren und beschwerlichen Auswirkungen desselben in angemessenen Grenzen zu halten. Das Kind vor der Pubertät befriedigt seinen Bewegungsdrang in der Regel gut in der Form des Spiels, die Bedürfnisse der kritischen Jugendjahre hinsichtlich eines Koordinationstrainings zur Schaffung von Zusammenklang und Harmonie der Bewegungen dagegen finden in einem modernen Gemeinwesen nicht die genügende Berücksichtigung. Hier liegt eine unerhört wichtige Aufgabe der Gymnastik vor, bei der sich obligatorische und freiwillige Gymnastik ergänzen können.

### B. *Nach der Schulzeit.*

Auf die Dauer geht es nicht, alle freiwilligen Gymnasten in Abteilungen von gleichem Typ und mit gleicher Arbeitsweise zusammenzufassen. Die einzige Form der Gymnastik, bei der dies möglich ist, ist die sog. Motionsgymnastik, die man also ausschliesslich treibt, um sich Bewegung zu verschaffen. Es gab eine Zeit, wo es notwendig war, in breitester und volkstümlichster Front gerade für diesen letztgenannten Typus der Gymnastik für alle zu werben. Immer wird auch diese Gymnastik ihre grosse Bedeutung behalten. Für die Jugend bedeutet sie jedoch Zeitvergeudung. Das Moment der Bewegung und der Freude lässt sich bei der Gymnastik der Jugendlichen sehr wohl mit den Forderungen der Entwicklung, der Steigerung der Gewandtheit und der Körperbeherrschung vereinen. Erst bei Personen mittleren Alters mag die Gymnastik hauptsächlich dazu dienen, sich Bewegung zu machen, doch soll auch dann das korrektive und konservierende Moment nicht aus dem Auge verloren werden.

Also: Das Ideal für die Organisation der freiwilligen Gymnastik nach der Schulzeit dürfte folgendes Schema sein:

I. *Jugendabteilung für Dreizehn- bis Fünfzehnjährige*, welche aus der Volksschule entlassen worden sind oder sonstwie den Schulbesuch beendet haben. Die Arbeit in dieser Abteilung hat in etwa denselben Linien zu folgen wie die freiwillige Schulgymnastik, doch natürlich mit genügender Betonung der formgebenden Gymnastik, da ja für die Teilnehmer der obligatorische Schulunterricht fortfällt. Es ist scharf auf Disziplin und Ordnung zu halten, da ein grosser Teil der erzieherischen Arbeit, die bei dieser Altersgruppe eigentlich durch die Schule hätte geschehen sollen, in einer solchen Jugendabteilung geleistet werden kann.

II. *Trainingsabteilungen* von zweierlei Art für die Gymnasten der „besten“ Altersklassen. Diese Abteilungen sind für „Jugend“ im Alter von sechzehn bis zu vierzig und fünfundvierzig Jahren bestimmt. Jugendliche, die aus der Jugendabteilung „herausgewachsen“ sind, können also ebenso wie die von den Mittelschulen und Gymnasien abgehenden Schüler direkt in diese Abteilungen aufgenommen werden, ausserdem die grosse und nach Fähigkeit und Anlage sehr bunte Schar der Erwachsenen, die einige Zeit ein „freies“ Leben geführt haben, ohne die Zucht und Pflege der Gymnastik. Ihren Kenntnissen Fähigkeiten und ihrem Eifer nach (das letztere nicht unwichtig) sind diese alle nun in Abteilungen von zwei Typen zusammenzufassen.

A. *Trainingsabteilung 1.* für Gymnasten ohne besonders hervorragende gymnastische Fertigkeit. Diese sollen eine Gymnastik treiben, die hauptsächlich mit wirksamen Mitteln daran arbeitet, den Teilnehmern normale Beweglichkeit, eine gute Körperhaltung und gute Stärke des gesamten Muskelsystems zu schenken. In engem Zusammenhang mit den fortschreitend gesteigerten physischen Voraussetzungen wird der so verbesserte Bewegungsapparat durch geeignete Gewandtheitsübungen unter die Kontrolle des Nervensystems gestellt. Diese letzteren Übungen dürfen unter keinen Umständen so gewaltsam vorwärtsgetrieben werden, dass die Teilnehmer oder einige von ihnen durch allzu schwere Aufgaben abgeschreckt werden und den Mut verlieren. Diese Menschen treiben in der Regel Gymnastik aus dem rein ideellen Streben nach gesteigerter Gesundheit, Wohlbefinden und Kraft. Sie finden sich deshalb sehr wohl darin, dass sich die Gymnastik auf einer methodischen Ebene bewegt und keine sportlich betonten Leistungsübungen fordert. Doch mögen auch solche in geeignetem Masse und wohl abgepasster Steigerung getrieben werden, da sich der Wert der Gymnastik, ausser im Wohlbefinden und der besseren Gesundheit, direkt in der neugewonnenen Fertigkeit ablesen lässt, und zwar von den Teilnehmern selbst wie auch von andern. Ein völliger Verzicht auf Leistungsübungen würde deshalb der Gymnastik einen keineswegs geringen Ansporn fortnehmen. Die Gymnasten dieser Abteilung können und sollen, wenn sie noch nicht über etwa fünfunddreissig Jahre alt sind und die erforderliche Fertigkeit erworben haben, zur

B. *Trainingsabteilung 2.* übergehen. Diese ist für solche Gymnasten vorgesehen, welche die körperlichen Voraussetzungen, Kenntnisse in den Anfangsgründen der Gymnastik und solche Fertigkeiten besitzen, dass sie sich der Ausbildung zu Gipfelgymnasten unterwerfen sollen und wollen. Am besten ist es, wenn die Aufnahme in diese höhere Abteilung (nach Anmeldung) von gewissen Proben abhängig gemacht wird. Diese Proben sind von dem Leiter im Einvernehmen mit dem Vereinsvorstand festzusetzen und sollen auf den gymnastischen Standard und die übrigen Verhältnisse an dem betreffenden Ort Rücksicht nehmen. Durch eine solche Aufnahmeprüfung werden die betreffenden Gymnasten auf ihre Mitgliedschaft stolz sein, und man wird, trotz der Freiwilligkeit der übernommenen Aufgaben, gesteigerte Anforderungen stellen können. So ist z. B. streng auf regelmässige Teilnahme an den Übungsstunden zu halten, nur begründete Entschuldigungen, die vorher dem zuständigen Leiter zu melden sind, können davon befreien. Obligatorisch muss sein die Erwerbung des Gruppenabzeichens und ebenso des Elite-Abzeichens, 1. Grad (schwedische „Sportabzeichen“) für diejenigen, die der Leiter (Vorstand) dazu bestimmt. Ferner muss die Teilnahme an vom Vorstand beschlossenen Vorführungen und dem dazu notwendigen Üben obligatorisch gemacht werden können.

III. *Gipfel-(Elite)abteilung* für Gymnasten, die das Eliteabzeichen in der höheren Trainingsabteilung erworben haben oder durch eine besondere Prüfung ausreichende Fähigkeiten für die Teilnahme an der Gipfelgymnastik nachgewiesen haben. Diese höchste Abteilung erhält dadurch eine ausgeglichene Zusammensetzung, was bessere Voraussetzungen für einen passenden Schierigkeits- und Steigerungsgrad der Arbeit und damit grössere Arbeitsfreude und schnellere Entwicklung schenken dürfte. Der Gymnast, der sich auf diese Weise in die Spitzengruppe hinaufgekämpft hat, wird sich eins mit seiner Vereinigung fühlen und für immer zu ihrem festen Kern gehören. Der Weg ist lang und mühsam, bedeutet aber für das Ganze schliesslich Kontinuität und Rückgrad. In einer so organisierten Gymnastikvereinigung findet ein ständiger Strömungsprozess statt, der anregt und Stillstand verhindert. Die Gipfelabteilung ist die Propagandatruppe des Vereins,



die durch Vorführungen für den Verein und die Gymnastik wirbt. An die Mitglieder einer schwedischen Elitegruppe sind die höchsten Anforderungen in bezug auf vorzügliches Auftreten in und ausser dem Verein (auf dem Turnboden), Pflichttreue und Kameradschaft zu stellen.

IV. Die obengenannten drei Formen der Wirksamkeit einer freiwilligen Gymnastikorganisation dürften für die Mitglieder von Junioren bis hinauf zum Alter von vierzig und fünfundvierzig Jahren genügen. Natürlich gibt es Ausnahmen, Personen, deren körperliche Voraussetzungen und Fertigkeiten so gering sind, dass sie sich in keine dieser Formen einordnen lassen. Diese müssen gemeinsam mit denjenigen, die wegen vorgeschrittenen Alters die Gipfel- oder die Trainingsabteilung verlassen, an „Motions“-gymnastik in irgendeiner Form teilnehmen.

A. *Motionsabteilung 1.* In dieser können Gymnasten sehr verschiedenen Alters mittun, von — in Ausnahmefällen — jüngeren, die nicht in den Trainingsabteilungen üben können oder wollen, bis zu älteren Gymnasten, die wegen ihres Eintretens in das vorgeschrittene mittlere Alter sich von der Intensität der gymnastischen Arbeit allmählich zurückziehen müssen. Wir sehen in Motionsabteilungen dieses Typs Männer und Frauen bis im Alter von sechzig bis siebzig Jahren, was jedoch recht selten sein dürfte. Die Motionsabteilung ist in gymnastischer Hinsicht keineswegs zu unterschätzen. Es geht nicht an, hier ausschliesslich sich damit zu begnügen, dass die Teilnehmer sich Bewegung verschaffen, d. h. ein gewisses Mass körperlicher Arbeit zu verrichten, deren einziges merkbare Ziel und Resultat im Schwitzen und einem gewissen Moment der Freude besteht. Es gilt hier, die normale Beweglichkeit, die gute Körperhaltung, die Körperkräfte und eine gewisse körperliche Beherrschung und Fertigkeit zu bewahren. Die Arbeitsweise der Motionsgymnastik muss die Möglichkeit bieten, dass die äusserst bunte Teilnehmer-schar verschieden viel aus den Übungen herausholen kann, je nach dem Bedürfnis des Einzelnen, und dass man auch zwischen den verschiedenen Aufgaben wählen kann, wenn man nach der gemeinsamen formgebenden Arbeit an die Geräte geht. Die ganze Zeit muss jedoch der Leiter kräftig antreiben und kraft seines Willens und Einflusses gegen die natürliche Tendenz der „Drückebergerei“ und Faulheit ankämpfen. Jeder Teilnehmer in dieser Abteilung soll an seinem Platz im Glied dazu gebracht werden, seinen Körper durch eine gewisse Arbeitsserie zu treiben, die man nur in äusserst wenigen Fällen durchführen würde, wenn es ausschliesslich der privaten Initiative überlassen bleiben würde. Diese Anpassungsfähigkeit der Gymnastik erhöht ihre Bedeutung für den Menschen und die Gemeinschaft und stellt sie auf eine besondere Ebene im Verhältnis zu den Sportarten, die das Komplement der Gymnastik darstellen, ohne dass man vergleichen sollte oder könnte.

B. *Motionsabteilung 2.* („Oldboysabteilung“). Diese ist hinsichtlich der Wahl der Bewegungen und der ganzen Arbeitsweise mehr krankengymnastisch betont. Sie nimmt die alternden Gymnasten auf und versucht ihnen auf angenehme Art die unausbleiblichen Folgen des Alters und das Schwinden der Beweglichkeit, Kraft und Gewandtheit zu vermindern und möglichst leicht zu machen. Die Gymnastik dürfte in diesem hohen Alter hauptsächlich für das Gemütsleben eine wertvolle Anregung sein. Wer als Gymnast altert, kennt seine Kraft und Fähigkeit und ihre Grenzen. Er oder sie setzt sich nicht plötzlich über das Mass der Kräfte hinausgehenden Anstrengungen aus, befindet sich aber doch bei relativ guten Kräften, dank den immer noch betriebenen und allmählich zurückgeschraubten körperlichen Übungen.

Durch eine gute Organisation der freiwilligen Gymnastik und der konsequenten

Forderung auf Verantwortung den gemeinsamen Aufgaben gegenüber sowie auf Selbstzucht jedes einzelnen Mitglieds lässt sich die Ineffektivität der Arbeit, die nun einmal die grosse Schwäche der freiwilligen Gymnastik zu sein scheint, sehr erheblich beschränken. Man hat es in dieser Arbeit ja stets mit waschechten Amateuren zu tun, welche die Gymnastik als Erholung in der Freizeit nach der täglichen Berufsarbeit treiben. Man muss also in erster Linie mit dem Ausbleiben oder dem Zuspätkommen bei den abendlichen Übungsstunden rechnen, bedingt durch berufliche Verhinderung. Die Spät- und Nachtarbeit des modernen Gemeinwesens sind böse Feinde einer regelmässigen Lebensführung. Auch muss man mit der Konkurrenz aller sonstigen Freizeitbeschäftigungen des modernen Lebens rechnen, die gerade zur gleichen Zeit wie die Gymnastik betrieben werden sollen. Von den Gymnasten der höheren Gruppen (Trainingsabteilung 2 und Gipfelabteilung) kann und soll verlangt werden, dass sie gleich nach ihrer Berufsarbeit die Gymnastikstunden als Pflicht in ihren Wochenplan aufnehmen. Eine sehr schwierige Angelegenheit ist in der Regel auch die Beitragszahlung. Alle äusseren Verpflichtungen eines Vereins, mag es sich um übernommene gymnastische Vorführungen oder Verpflichtungen wirtschaftlicher Art handeln, müssen oder sollten wenigstens rein geschäftsmässig erledigt werden. Die Vertrauensmänner der Vereine haben deshalb stets eine schwere Last zu tragen, verursacht durch die oft leichtsinnige Art, wie die Mitglieder ihre Verpflichtungen vernachlässigen. Die schöne äussere Fassade der freiwilligen Gymnastik, die fast stets ein Bild der Klarheit, Ordnung und Effektivität bietet, wird durch die pflichttreuen Arbeiter in den Vereins- und Verbandsleitungen aufrechterhalten. Alles, was in der Organisation der freiwilligen Arbeit nur getan werden kann, um deren in ihrer Freizeit geleistete Arbeit zu erleichtern, muss versucht werden.

Die freiwillige Gymnastik hat fast unbegrenzte Arbeitsaufgaben, gleichzeitig aber hat sie auch ebenso umfassende und schwere Probleme, die trotz des hingebungsvollen Wirkens der Vorkämpfer der Gymnastik im verflossenen Ling-Jahrhundert noch der Lösung oder Vervollkommnung harren.

Auf dem Wunschzettel der freiwilligen Gymnastik müssten an erster Stelle die folgenden Wünsche stehen:

1. Effektive Rekrutierung direkt von allen Schulformen im Einvernehmen mit den zuständigen Behörden.
2. Eine feste und den Voraussetzungen und dem Alter der Teilnehmer angepasste und gegliederte Organisation der freiwilligen Abteilungen.
3. Ein auf den Lingschen Grundsätzen und Erfahrungen fussender, doch gemäss neuen und bekräftigten wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesunder moderner Einstellung entwickelter und in zentralen Dingen einheitlicher Übungs-vorrat nebst dementsprechender Arbeitsweise.

### Summary:

## The Importance and Form of Voluntary Gymnastics during and after School-age. — S. Rosendahl, Malmö.

From the very beginning, Swedish gymnastics has followed two main roads for the purpose of reaching as many persons as possible and of being adapted to varying needs. We have, for instance, *obligatory* gymnastics, with teachers trained by the country, at the different educational and training centres for youth. As a great national movement, *voluntary* gymnastics has developed more and more as a part of that immense organization, the Swedish Gymnastic Association which, it is

true, receives State and Communal aid but, still, which is supported and managed by private enterprise. Its leaders are obtained by private initiative, and consist partly of some of the teachers who give instruction in obligatory gymnastics and partly of non-professional teachers who have been trained at courses to teach voluntary gymnastics.

Of what importance is voluntary gymnastics?

#### A. *During School-age.*

1) Like all other bodily exercise, voluntary gymnastics has good hygienic results and stimulates the functions of the body, especially the circulation of the blood, the digestion and the functions of the skin (hardening). Washing and a shower-bath afterwards are necessary.

2) As a rule, it is carried on indoors and is independent of climatic conditions. It constitutes no obstacle to other useful occupations, e. g. study, by taking too much time and filling the heads of the pupils with vain imaginings, as do some forms of athletics exercised as matches. The pupil goes to gymnastics, finds relaxation in healthy bodily exercise and leaves the hall recreated and strengthened for the tasks he has to perform in the service of the community.

3) It makes possible, from the point of view of gymnastics, a supplementing and, very frequently, necessary extension of school-gymnastics, a very useful thing, this training having sometimes been insufficient.

4) It is a healthy occupation for leisure hours.

5) It disciplines. In gymnastics, the leader has an instrument to give fraternal education. In days of increasing youthful crime, voluntary gymnastics is of great importance as a means of imparting self-discipline.

6) Participation in gymnastics signifies a voluntary participation in an ideal movement, demanding patience and regularity. It promotes team-spirit and helpfulness, creates a sense of duty and gives character.

7) Its ideal character is emphasized by the fact that gymnastics never give pecuniary profit.

8) Voluntary gymnastics discovers and encourages pioneers and leaders.

9) An important thing is, to interest children for voluntary gymnastics when they are at school, so that they will support it automatically afterwards.

#### B. *After School-age.*

In its main and applicable features, voluntary gymnastics is of the same importance as school-age bodily training. It is not, however, simply supplementary, but aims at giving the body the physical education it requires. Its pupils are recruited from three age-groups, in accordance with age and previous ability:

- 1) Pupils from elementary (primary) schools, or their like; 13—15 years of age,
- 2) Pupils from real- and intermediate schools; 16—17 years of age,
- 3) Pupils from colleges, or their like; 17—20 years of age.

An important thing is to get the youth of both sexes to take part in voluntary gymnastics immediately after leaving school. This is a factor of special importance for those in age-group 1) who, at their most receptive age, go out into the world without the protection of a thorough education given by the community. Easily enough, such youth tends to run wild, left, as it is, to chance and to the influence of its surroundings.

The large category which, immediately after school-age, enjoys no voluntary gymnastics, but does so later on, has much lost ground to recover.

Existing propaganda and activities are not sufficient to persuade youths to take part in voluntary gymnastics after school-age. There is needed state-supported

and organized co-operation between the school, on the one hand and, on the other, the independent, voluntary gymnastic organizations outside the school.

### *The Form of Voluntary Gymnastics.*

#### *A. During School-age:*

The voluntary gymnastics must be arranged as a supplement to the obligatory. The most suitable thing, then, would be for the school-gymnastics teacher himself to lead the voluntary training, as this gives greater guarantee for discipline and for moderation in grading the difficulty of the movements. The voluntary school-division should be affiliated to the „Gymnastics- and Athletics Organization” of the school and to the Swedish Gymnastics Association. The latter should pay the leader's salary through one of its sub-sections, unless the school undertakes to do so. If the school-gymnastics teacher cannot lead the pupils' voluntary section, the headmaster should co-operate with some suitable Voluntary Association which is independent of the school. But as the school has then no control, there will be a great risk of over-strain and unfavourable outside influences on character if the leadership happens to be weak and the spirit of the foreign Association poor.

As the obligatory school-gymnastics is arranged in agreement with the requirements and needs of the average pupils, that for the voluntary participants must be more advanced while remaining associated with the school-scheme. That is to say; a somewhat less number of form-giving exercises; no long memory-taxing or series movements; finely finished form and correctness of working. Mere tests of strength are to be avoided, although simple training exercises developing muscular power are to be employed. A great part of the scheme of training should be devoted to exercises demanding skill so as to obtain co-ordination in the movement of the body, a thing of importance for keeping the cubbishness of puberty within reasonable limits.

#### *B. After School-age:*

All gymnasts should not, by any means, be assigned to divisions of the same type. In the different groups, the exercises should be arranged in accordance with previous knowledge, skill and age.

I. *A Junior Division* for youth between 13 and 15 inclusively. Great demands must be made on discipline and order. Here the chief aim is educational.

II. *Training Divisions* of two classes for “youth” between 16 and 40—45. These pupils should be arranged in classes of two different types:

A. *Training Division 1*, for gymnasts of no very great skill. The aims here are: normal activity, vigour, command of the body and a good carriage. The movements must be carried out vigorously but demands on skill must not be, on any account, such as to discourage the pupils, but merely stimulating and as evident proof of progress.

B. *Training Division 2* for pupils with skill and a desire to become elite gymnasts. A test should be demanded for admission to this group; regular attendance should be required afterwards. The following should be obligatory: Participation a) in the display to gain the troop-mark; b) in the test, (if possible) to obtain the 1:st grade elite-mark; c) in the regulation gymnastic-display and in the preparatory training for it.

III. *Elite-division*, for gymnasts who have passed the test for the elite-mark, as mentioned above, or who have passed a special test entitling them to admission to

the elite-division. This division is the propaganda troop of gymnastics. The greatest demands should be made on its members in respect to behaviour within and without the corps, execution of duty and display of healthy comradeship. Age: from 16 to 40—45.

IV. Gymnasts who, on account of diminished physical condition, or of too great age, are unable to obtain membership in any of the above divisions, should take part in some kind of exercise-gymnastics.

A. *Exercise-gymnastics Division 1.* The aims are: relatively good activity, carriage, vigour and command of the body. The method of working must make it possible for the various categories of these pupils to take exercise according to their needs and even to choose between different grades of exertion and difficulty. The leader should use every endeavour to make the participants go through a series of exercises which, without such persuasion, their own efforts would have enabled them neither to commence nor to continue had they been left to private practice. The maximum age should be about 60 or, in special cases, 65 to 70.

B. *Exercise-gymnastics Division 2* ("Old Boys' Division") with movements connected with remedial gymnastics and their way of working. Here, the participants are assisted to pleasantly make the unavoidable consequences of old age, such as diminished activity, vigour and promptness in movement, as little troublesome and noticeable as possible. Such gymnastics is stimulating for the nerves, too. A certain youthful liveliness is maintained.

All voluntary gymnastics encounters great difficulties from its character of amateur work during free hours. The "shift" or "spell" system of working of to day, together with night labour, make regularity difficult. Many enticing free-time occupations attract attention at the hours when gymnastics calls. In spite of the low gymnastic fees, payment always meets with difficulties, and in this matter the participants often display nonchalance and a want of sense of duty. But, in spite of all these uncertainties, the engagements of an Association, both as regards gymnastics, organization and economy, must be carried out in a fully business-like manner, and so a heavy burden rests on those who are entrusted with the care of the voluntary associations. By devotion to their task, however, they have succeeded by making this form of the gymnastic movement characterized by order, clarity and effectivity.

Everything that can be done to rationalize the organization of the voluntary gymnastic movement is, consequently, of vital importance.

The highest of the aims of voluntary gymnastics should be:

- 1) Effective recruiting from all kinds of schools in co-operation with the proper authorities,
- 2) A fixed organization arranged and varied in accordance with the abilities and ages of the participants,
- 3) There shall exist a fund of movements and a system of working based on Ling's principles, and on experience, but developed in accordance with new, experimented and confirmed scientific methods and sound judgment. And this fund of movements and this system of working must possess unity!

## Importance et forme de la gymnastique facultative à l'école et après.

— S. Rosen dahl. Malmö.

Dès ses débuts la gymnastique suédoise a emprunté deux voies différentes pour atteindre le plus d'adeptes possible et pour être à même de s'adapter à des besoins différents. C'est ainsi que nous avons la gymnastique *obligatoire* avec ses moniteurs diplômés par l'état telle qu'elle est enseignée dans nos établissements d'éducation et de perfectionnement. Quant à la gymnastique *facultative* elle a atteint un développement qui va toujours croissant au sein de cette énorme organisation que représente la Fédération Suédoise de Gymnastique. Celle-ci est subventionnée par l'état et la commune, mais son organisation à un caractère entièrement privé. Les moniteurs sont d'une part des professeurs de culture physique qui offrent leurs services à titre bénévole, d'autre part des amateurs qui ont suivi un cours organisé à cet effet.

Voyons donc quelle peut être l'importance de la gymnastique facultative:

### A. A l'école.

1) Comme toute culture physique, la gymnastique facultative a un effet hygiénique et stimulant sur les différentes fonctions du corps, en particulier sur la circulation du sang, la digestion et les fonctions de la peau (effet endurcissant). Il est nécessaire de pouvoir se baigner ou prendre une douche après chaque séance.

2) La gymnastique facultative est essentiellement une gymnastique de salle couverte. Elle ne dépend donc pas du temps qu'il fait. D'autre part elle n'empêche pas ses adeptes d'exercer leur métier. Elle n'interfère pas avec leurs études en prenant tout leur temps et en leur inspirant des idées creuses, ce qui est fréquemment le cas des autres sports qui comprennent en même temps des concours. Le gymnaste va à sa séance en laissant derrière lui tous ses soucis matériels, se récréé dans une atmosphère de santé absolue et retourne à ses occupations plein de courage et d'énergie.

La gymnastique facultative complète d'une manière souvent nécessaire la gymnastique scolaire dans les cas où celle-ci est insuffisante.

4) Elle constitue une manière saine de remplir ses loisirs.

5) Elle nous rend disciplinés. Le moniteur trouve dans la gymnastique un moyen d'éduquer ses élèves tout en restant leur camarade. A une époque de criminalité juvénile toujours croissante la gymnastique facultative a une grande fonction à remplir en tant que moyen d'acquérir de la discipline personnelle.

6) Les adeptes de la gymnastique facultative travaillent de leur plein gré pour atteindre un but idéal, ce qui exige de la patience et de l'énergie. Ils acquièrent ainsi de l'esprit de corps, ils deviennent serviables, consciencieux et fermes de caractère.

7) La gymnastique facultative vise à un idéal élevé. Ce qui le prouve c'est que l'on n'en tire aucun profit matériel.

8) C'est la gymnastique facultative qui nous donne des chefs et des pionniers.

9) Il est de la plus grande importance que les enfants prennent intérêt à la gymnastique facultative dès l'école afin qu'ils puissent continuer à en faire plus tard.

B) Une fois l'école terminée, l'importance de la gymnastique facultative est la même à peu de choses près. Mais elle n'est plus accessoire, car elle doit suffire

entièrement à nos besoins de mouvements. En ce qui concerne la question d'âge et d'entraînement voici où elle trouve ses adeptes:

- 1) Parmi les élèves des écoles communales etc. Age: 13 à 15 ans.
- 2) Parmi les élèves des lycées et autres établissements d'enseignement, Age: 17 à 20 ans.

Il est important que les jeunes gens puissent s'adonner à la gymnastique facultative dès leur école terminée. Ceci tout particulièrement pour ceux de la catégorie 1) qui sont dans la période de leur vie où ils sont le plus influençables et qui entrent dans la vie publique sans que la société leur offre le moindre appui. Ce sont ceux-là qui ont le plus tendance à se «laisser aller», tant physiquement que moralement, et à se laisser modeler par le hasard et le milieu social.

Pour guider la jeunesse vers la gymnastique facultative la propagande que l'on fait actuellement n'est pas suffisante. Ce qu'il faut c'est une collaboration administrative des écoles d'une part et des sociétés de gymnastiques privées d'autre part.

### *Organisation de la gymnastique facultative:*

#### *A. Dans les écoles:*

La gymnastique scolaire facultative sera organisée comme complémentaire de la gymnastique obligatoire. C'est pour cela qu'il est préférable que le moniteur soit lui-même choisi parmi des volontaires afin que la discipline soit bonne et que l'on soit sûr qu'il ne dépassera pas la mesure du point de vue de la difficulté. La troupe de gymnastique facultative devra faire partie de la «Société de Gymnastique et de Sport» de l'école et être affiliée à la Fédération de Gymnastique de Suède afin que celle-ci puisse, par ses sociétés locales, payer le traitement du moniteur, si l'école ne peut se charger de ce détail. Au cas où le professeur de gymnastique de l'école ne peut se charger de la gymnastique facultative des élèves, le proviseur devra se mettre en rapports avec une société de gymnastique facultative des environs. Comme il sera impossible d'exercer un contrôle suffisant dans ces cas-là, il va sans dire que les élèves risquent d'être surmenés et surtout de se laisser aller à de mauvaises fréquentations si les moniteurs de la société de gymnastique sont mauvais et si l'esprit en est peu sympathique.

Comme la gymnastique scolaire, doit s'adapter aux besoins de la moyenne des élèves, il faudra s'arranger pour que la gymnastique facultative corresponde à un degré d'entraînement plus élevé sans cependant pour cela s'écarter de la gymnastique scolaire. Voici ce que nous entendons par là:

Moins de mouvements correctifs.

Pas d'exercices en série ou nécessitant un effort de mémoire.

Une forme bien ciselée et une manière de travailler correcte.

Eviter des exercices d'athlétisme pur.

Ne pas négliger cependant les mouvements développant les muscles.

Il est facile d'atteindre à une coordination parfaite des muscles moteurs au moyen de mouvements d'agilité. C'est une méthode qui servira surtout à éliminer si possible la gaucherie des adolescents.

B. L'école une fois finie il ne faut pas former des troupes de gymnastes du même type. Les différentes troupes seront choisies d'après l'âge, l'entraînement et la force de leurs membres. Elle seront divisées en catégories.

I. *Catégorie juniors: enfants de 13, 14 et 15 ans.* Il faudra veiller à la discipline et à l'ordre. But à atteindre: la phase éducative.

II. *Deux sortes de groupes d'entraînement* pour des «jeunes gens» de 16 à 40 ans. Si possible on fera travailler de concert ces deux catégories.

A. *Groupe d'entraînement 1.* pour les gymnastes peu entraînés. Ce que l'on veut atteindre c'est de la mobilité, de la force, de la tenue et un contrôle parfait de l'appareil moteur. Le travail sera dur, mais il faut éviter à tout prix que l'entraînement perde de son attrait. Il faut au contraire qu'il stimule et aie comme résultat des progrès visibles.

B. *Groupe d'entraînement 2.* pour les gymnastes susceptibles de faire des gymnastes d'élite. Il faudra organiser des examens d'entrée et veiller à ce que les gymnastes suivent régulièrement les cours. Il faudra exiger que les gymnastes passent le brevet de gymnaste. Pour ceux qui en sont capables il faudra qu'ils passent le brevet de gymnaste d'élite. De plus il faudra que les gymnastes de ce groupe prennent part, s'il y a lieu, aux différentes démonstrations de gymnastique et aux séances d'entraînement que nécessitent celles-ci.

III. *Catégorie d'élite*, pour les gymnastes ayant passé le brevet de gymnaste d'élite mentionné plus haut ou ayant été reçus comme gymnastes d'élite à un examen organisé à cet effet. Cette catégorie servira de troupe de propagande. Il faudra que les gymnastes en faisant partie se conduisent en tous lieux et à toute heure en parfaits gentlemen. Age: 16 à 40 ans.

IV. Les gymnastes qui pour une raison ou une autre ne peuvent faire partie de ces différentes catégories devront essayer de s'inscrire dans une troupe d'exercice.

A. *Troupe d'exercice 1.* Il faudra essayer de conserver aux gymnastes une mobilité relative, de la tenue, de la force et un certain contrôle musculaire. Il faudra organiser ses cours de manière à ce que la clientèle forcément variée de cette sorte de gymnastique puisse choisir les mouvements suivant leur force et leur degré d'entraînement. Le moniteur devra faire preuve d'énergie afin de forcer ses élèves à exécuter des séries de mouvements qu'ils auraient rarement pu commencer ou finir d'eux-mêmes. Age maximum: 60 ans env. A la rigueur 65—70 ans.

B. *Groupe d'exercice 2.* (Vétérans).

On choisira pour ce groupe des mouvements et une méthode de travail médicaux. Ici on essaiera d'aider les participants à supporter avec patience et constance «des ans les irréparables outrages» tels que mobilité diminuée, déclin des forces etc. Une telle gymnastique a également un effet stimulant sur le système nerveux. On arrive à garder une certaine fraîcheur juvénile.

L'organisation de groupes de gymnastique facultative présente beaucoup de difficultés parce qu'il s'agit de «travail d'amateurs» que l'on fait à ses moments perdus. Notre société moderne avec son travail de nuit et son organisation par équipes empêche les gymnastes d'assister régulièrement aux cours. Les plaisirs essaient de détourner l'attention des gymnastes de la gymnastique, et malgré que les cotisations soient peu élevées, on a souvent de la peine à faire payer ce qu'ils doivent aux membres qui font preuve de nonchalance. Voilà pourquoi une société de gymnastique doit être organisée d'une manière toute commerciale d'un point de vue tant économique qu'administratif. Les officiels d'une société de gymnastique



facultative auront ainsi une lourde responsabilité. Ce n'est qu'à force de travail qu'ils arriveront à rendre la gymnastique claire, bien ordonnée et pleine d'effectivité. Par conséquent, tout ce qui peut être fait pour rationaliser l'organisation de la gymnastique facultative est d'une importance capitale. Que doit demander alors en premier lieu la gymnastique facultative?

- 1) Un recrutement effectif, dans toutes les écoles, en collaboration étroite avec les autorités.
- 2) Une organisation parfaite se basant sur l'âge et la force des gymnastes.
- 3) Des mouvements et une méthode de travail basés sur les principes de Ling mais qui tiennent compte également des données scientifiques modernes et de l'évolution de nos connaissances.

—  
—  
—

II.

**HISTORIK. ORGANISATION.**

GESCHICHTE. ORGANISATION. — HISTORY. ORGANIZATION. —  
HISTORIQUE. ORGANISATION.



# 1. Den Lingska gymnastiken, sådan den utvecklats och för närvarande bedrives i Sverige.

Av 1. läraren i friskgymnastik vid G. C. I. major O. Holmberg, Stockholm.

Den Lingska friskgymnastiken leder sitt ursprung från de kroppsövningar, som fäktmästaren vid Lunds universitet Per Henrik Ling bedrev med den akademiska ungdomen från och med hösten 1804. Det var färdighetsövningar av vitt skilda slag, såsom löpning, simning, fäkting, äntring, voltigering, till största delen hämtade från tyskarna Guts Muths' och Vieths arbeten. Emellertid blevo flera av dessa övningar av Ling utgallrade ur det gymnastiska rörelseförrådet och år 1810 finna vi, av en Förteckning över gymnastiska rörelser<sup>1</sup>, som Ling använt i Göteborg, att han begränsat rörelseförrådet till att omfatta balausering, språng, äntring, överkastning, överslag, hävning, slingring. Bland de använda redskapen märkas vippmast, olika slags linor (lång, slak, dubbel), hävplanka, stång, mast, stege, häst. Samtliga i denna förteckning upptagna rörelser, även de få fristående rörelser, av Ling kallade Elementarrörelser, som finnas, äro *färdighetsövningar*. Nästa upplysning av Ling själv angående hans rörelseförråd, påträffas i den anonyma artikeln »Några ord om Gymnastik» i Götiska förbundets tidskrift Iduna 1814. Även här talar Ling endast om färdighetsövningar i äntringlinor, hävplankor, äntringstänger, slingerstegar samt s. k. precipitanta övningar d. v. s. kullerbyttor, volter.

Det är först i *Förslag om Gymnastikens nytta och nödvändighet för soldaten i allmänhet*, författat av Ling och inlämnat till stora reglements-kommittén 1820, som vi finna *formella* rörelser omtalade nämligen arm-, ben-, huvud- och bälrörelser. Dessa rörelser sammanfattade Ling under benämningen *Liniegymnastik*; rörelserna skulle av soldaterna utföras liktidigt, (samtidigt) med bestämdhet och god jämvikt, varigenom de skulle »få kroppen fullkomligt under sin vilja». Här finna vi för första gången de för Lings gymnastik typiska utgångsställningarna och rörelserna; bland utgångsställningarna märkas beträffande benen slutst., gångst., grenst., utfallst., ifråga om armarna böjst., framförböjst., räck- och sträckst.; bland rörelserna finna vi rotering i handleden (antagl. förberedande rörelse för sabelhuggning), planarmböjning, armslagning, armsvängning, ryggböjning, sidböjning och sidvridning. I Förslaget förekomma också de för Ling säregna stödrörelserna, och bland rörelserna med maskineri (redskap) ett fåtal rörelser vid springstolpe, flör, vägg. I *Gymnastikens allmänna grunder* (utkom 1834—40) finnas ytterligare några redskapsrörelser omnämnda såsom äntringar, balanseringar, hävningar, voltigering på trähäst.

Beträffande sättet för rörelsernas utförande ger Ling i 1836-års Reglementet för Gymnastik följande anvisningar: *Benrörelser* böra i *allmänhet* ske långsamt, bålens och huvudets böjningar och vridningar böra *alltid* utföras långsamt. Men armarnas böjningar och sträckningar skola redan från början verkställas så fort och bestämt som karlen förmår. Rörelserna böra omväxla och samma övning ej upprepas mer än 2—3 gånger i följd; ty eljest kan trötthet och sinnesnedstämning lätt uppstå. Angående ställningars och rörelser *form* är att märka: Den stående grundställningen skulle vara lika med exercisreglementets *enskilda* ställning, med den skillnaden, att fötterna skulle stå i rät vinkel till varandra och att ställningen borde

<sup>1</sup> Förteckning över Gymnastiska Rörelserna vid Contubernium i Göteborg

vara ledigare och friare; armarna skulle hänga ledigt utefter kroppens sidor med lätt kupade händer och böjda fingrar. *A. böjn. uppåt* utfördes med underarmarna riktade framåt och med fingertopparna stödjande mot bröstet i höjd med armhålau, *armframförböjn.* med tummarna berörande bröstet, *ryggböjning bakåt* i gångst. ställning med böjning av bakre benet och i grenstående med böjning av båda benen, *sidvridning* med genom muskelkraft *fixerat* bäcken. Vid språng skulle nedhoppet ske med fötterna tillsammans, sträckta vrister och lodrät kropp. Ju längre och djupare ett språng var, desto mer borde knäna böjas dock utan att övergå den rätta vinkeln; denna bestämmelse avsåg att förekomma bråck, ledvrickningar och andra dylika skador.

Under de två närmaste årtiondena efter Lings död 1839 bedrevs gymnastiken på vitt skilda sätt. Vid somliga skolor bestod gymnastiklektionen endast av hävrörelser och hopp, vid andra åter inskränkte sig de gymnastiska rörelserna till de enklaste armrörelser och benrörelser. Rättelse i dessa förhållanden, som så föga motsvarade P. H. Lings fordran på en allsidig utveckling av kroppen, åstadskoms av sonen Hjalmar. Som lärare vid Gymnastiska Centralinstitutet satte han rörelseförrådet i system och utarbetade en plan för gymnastiklektionens sammansättning, som i huvudsak är gällande än i dag. Rörelserna sammanfördes i släkter efter deras verkan i anatomiskt-fysiologiskt avseende, och släkterna borde i en normaldagövning förekomma i följande ordning: benrörelse, spännböjande rörelse, hävrörelse, balansrörelse, rörelse för skuldror, rygg och nacke, bukrörelse, växelsidig bålrörelse, löpning, hopp och andningsrörelse. Denna urtyp för den Lingska dagövningen utvecklades under årens lopp så, att till det första släktet, benrörelser, fogades några rörelser för armar, huvud, bål, som tillsammans fingo namnet »inledningsvarv», medan ett par mindre ansträngande rörelser sammanfogades med det sista släktet »andningsrörelser» till ett »avslutningsvarv». Återstående släkter fingo tillsammans namnet »huvudvarv». I huvudvarvet kunde däri ingående släkter dubbleras d. v. s. erhålla två representanter, dock ej följande på varandra och helst av olika art. Hävrörelserna kunde således i början av huvudvarvet representeras av Lodhång., Antring i lina, och i slutet av t. ex. Underhång., Armgång å bom. Efter mera ansträngande rörelser t. ex. spännböjningar, hävrörelser, svikthopp, borde en avledande (långsam) benrörelse följa. Beträffande rörelseutförandet gav Hj. Ling följande anvisningar:

- 1) Vid alla rörelser bör *bröstkorgens inställning* vara rymligare än den normala andningens medelläge mellan ut- och inandning.
- 2) Säkraste sättet att stegra rätt är att begynda med *ställningar* såsom de lättaste medel till förenkling och rättelser. Varje rörelse på stället skall börja och sluta med en bestämd ställning, vanligen ytterst grundställningen.
- 3) Kroppens hållning skall under alla utgångsställningar noga värdas, hellre under korta tidsmoment »än länge och halvsömningt under noggranna beskrivningar, omständliga rättelser m. m.».
- 4) Innan en sammansatt rörelse utföres, övas de enkla rörelser, av vilka den består.
- 5) Alla samfälliga rörelser, skola bedrivas med den största livlighet för att ej uttråka ungdomen. Av samma anledning är det av iakttaga gymnastikens många olika »takter» och undvika den oföränderliga exercistakten, ty bruket av en enda takt drager ofelbart ned gymnastiken i enformighet.
- 6) Vid gymnastik med stora avdelningar (100—250 pojkar), bör indelning i rotar göras efter kroppsutveckling, anlag och färdighet, »individualisering avdelningsvis».
- 7) Läraren skall ej rädas för att upprätthålla sträng ordning, ty »ingen ålder älskar tvånget så mycket som barn göra, när det förenas med rytmisk livlighet och

bestämmdhet samt *tåta* avbrott i vila, så att fri lek och gymnastik, rast och uppsträckning flitigt växla.

Beträffande ställningars och rörelser form avvek Hj. Ling i följande avseenden från fadern: den stående grundställningen blev på grund av hans fordran på en förhöjd inställning av bröstet spänd (med insvängd rygg); spänningen utökades även till armar och fingrar, som skulle hållas sträckta. Den höjstående ställningen intogs med överarmarna utåtrotterade och fingertopparna stödjande mot skulderhöjden. Armframförhöjning utfördes utan tummarnas stödjande mot bröstet. En ny armställning infördes nämligen nackfäste. Beträffande bålrörelsernas utförande så började ryggböjning bakåt att utföras med sträckta knän och sidböjning i gångstående ställning åt den främre fotens sida. Bålrörelser och huvudrörelser, för vilka P. H. Ling föreskrivit ett långsamt utförande, verkställdes nu även hastigt, de förra såsom kastsidböjning och kastsidvridning. Det spännböjande släktet utvecklades kraftigt och erhöll många olika typer däribland sådana med levande stöd och rörelsegivare. Även hävrörelser och hopp utökades, de förra i synnerhet ifråga om rörelser i slingerstegen och de senare ifråga om hopp å bom (dubbelbom).

Den gymnastik, som bedrevs under Hj. Lings verksamhetsperiod (omkr. 4 decennier) var en utpräglad ställningsgymnastik. Man intog en ställning t. ex. utfall och i denna ställning utförde man armrörelser t. ex. armsträckningar eller armsvängningar. Den övervägande delen av muskelarbetet var statiskt och endast en mindre del — armarnas rörelse — dynamiskt. På samma sätt förhöll det sig vid en spännböjande knäuppböjning. Det övervägande arbetet — spännböjningens hållande — statiskt, och en mindre del — knäuppböjningen — dynamiskt. Syftet med denna metod var att lokalisera verkan och kontrollera formen. Den verkan man eftersträfvade var huvudsakligen korrektion av hållningen. Den Hj. Lingska utformningen av den svenska friskgymnastiken fullföljdes av Törngren, Silow och Norlander samt fortlevde fram till början av 1900-talet, då nya strömningar på det gymnastiska området började uppträda. Som en reaktion mot ställningsgymnastiken uppstod en s. k. rörelsegymnastik, närmast framkallad av dansken Nils Bukhs primitiva gymnastik. Man insåg att ställningsgymnastiken ej kunde bli formgivande (hållningsbefordrande), förrän normal rörlighet i kroppens leder vunnits, samt att denna rörlighet säkrast och fortast vanns genom rörelser. Medan den gamla skolan från början arbetat på att inpressa gymnasterna i en bestämd hållning, ofta utan hänsynstagande till, om denna överhuvud var fysiskt möjlig, strävade man nu i första hand efter en uppmjukning och lossgöring av kroppen i dess helhet för att möjliggöra en viss form på rörelserna och använde sedan ställningar för att kontrollera och konsolidera resultatet. Vidare hade man kommit till insikt om, att man kunde vinna P. H. Lings syfte med gymnastiken — att forma kroppen — ej blott genom ställningar utan även genom formbestämda taktmässigt eller rytmiskt, utan eller med musik upprepade rörelser (rörelseformning) och att denna gymnastik medförde ett mera lustbetonat och för individen mera märkbart rörelseutbyte samt därmed större intresse för gymnastik kroppsvård. Ställningsgymnastiken är dock ej utsluten ur svensk friskgymnastik; den har endast fått lämna ett större eller mindre rum åt rörelsegymnastiken, större i motions- och träningsgymnastiken, där korrektion och form äro av mindre betydelse, mindre i skolgymnastiken, där dessa faktorer alltså ha en stor uppgift att fylla. I samband med rörelsegymnastiken ha pendelrörelser såväl med extremiteterna som hela kroppen vunnit insteg. Dessutom har ett särskilt slag av länjningar utförda vid rörelsebanornas yttergränser i form av små, sviktande rörelser införts i svensk friskgymnastik. Vidare är att märka att bålrörelserna, som under 1800-talet i de flesta fall verkställdes med armarna fixerade i en viss, vailligen symmetrisk ställ-

ning, numera merendels utföras i förening med en armrörelse t. ex. lyftning, sträckning, pendlning, ofta asymmetrisk. Ännu en sak är värd att observera. I 1800-talets gymnastik fick motionen och prestationen ofta stå tillbaka för korrektionen (förbättrandet av hållningen) till skada för gymnastikens inre liv och dess uppfostrande inflytande. Sedan tre decennier har den gymnastiska prestationen åter kommit till heders — P. H. Ling skattade den på högt — och många färdighetsövningar ha blivit införda framförallt i elitgymnastiken, till större delen hämtade från den tyska turnens räckrörelser (den mest använda *kippen*) samt de danska »behändighedsövelserne» och de tyska »Bodenübungen».

Beträffande rörelseförrådets utformning i svensk gymnastik under 1900-talet må framhållas: Den stående grundställningen har frångått 1800-talets strama uppsträckning med bomberad bröstorg, indragen främre bukvägg och armarna tätt slutna intill kroppens sidor samt närmat sig P. H. Lings grundställning, om man frånser fingrarnas sträckning och fotvinkeln. Den är nu uppsträckt till den grad, som är möjlig utan villkorlig spänning av muskulaturen. Utgångsställningarna ha ökat i antal, för de lägre åldrarna ha många varianter av fyrfotaställningarna tillkommit, utfallen, som förr endast företogs i tvenne riktningar framåt(bakåt) och framutåt(bakutåt) ha utökats med utfall till sidan, snett framåt och ryggutfall och beträffande armställningar ha särskilt i kvinnogymnastiken ett stort antal nya ställningar tillkommit såsom bredsträck, lågräck, högräck, flätcirkel. Andra nya ställningar äro spjärnkäst., sidspjärnkäst., rygglut., skulderst.

Friskgymnastikens utveckling under 1900-talet har medfört en frigörelse från 1800-talets gymnastiska dogmtro och medfört större naturlighet och friskhet, ökad frigjordhet och uppskattning av prestationen samt större anpassningsförmåga för olika kategorier gymnaster, vilket allt lett till att P. H. Lings verk allt mer och mer blivit svenska folkets egendom. Ett ovedersägligt bevis härpå är den ökade anslutning den frivilliga gymnastiken fått under 1900-talet. Medan antalet deltagare i denna vid sekelskiftet var omkring 500, uppgår antalet 1939 till omkring 160,000.

## “Ling’s Gymnastics, as developed and at present carried on in Sweden”.

— O. Holmberg, Stockholm.

The gymnastics of Ling originated from the physical exercises which Per Henrik Ling, fencing master at the University of Lund, carried on with the students from the autumn of 1804. They were exercises in bodily skill of widely differing kinds, such as running, swimming, fencing, climbing and vaulting, and were mostly derived from the work of Guts Muths and Vieth, two Germans. As time went on, a number of these exercises were thinned out from the list of gymnastic movements by Ling, and in 1810 we find, from an “Index of Gymnastic movements”<sup>1</sup> which he used in Gothenburg that he had limited the list to the inclusion of balance exercises, running, climbing, circling, handspring, heaving and twisting. Among the apparatus employed were the whip-(slanting) mast, various kinds of ropes (long, slack, double), planks for hanging, poles, masts, ladders, and the wooden horse. All the movements included in this list, even the few free-standing movements which occur and which Ling called Elementary Movements, are exercises in bodily skill. The next we hear from Ling himself on the subject of his list of movements is found in the anonymous article “Some Remarks on Gymnastics” which appeared in the Gothic Association’s publication, *Iduna*, in 1814. Here, too, he speaks

<sup>1</sup> Index of the Gymnastic Movements at the Contubernium in Gothenburg.

merely of exercises in skill on climbing ropes, heaving planks, climbing, ladders and "window" ladders, together with so-called precipitate movements, i. e. somersaults and vaulting.

It is not until 1820, in the "*Suggestions as to the use and need of Gymnastics for soldiers in general*", drawn up by Ling and sent in to the Chief Committee on Regulations, that we first find mention of formal movements, e. g., those for the arms, legs, head and trunk. These Ling grouped under the name of "Line Gymnastics". The movements were to be performed by the soldiers (simultaneously), with precision and good balance, so as "to bring the body fully under the control of the will". Here for the first time we find the "starting" positions and the movements which are typical of Ling's gymnastics. Amongst the starting positions we note the following: For the legs: close standing, walk standing, astride standing, lunge standing; for the arms: bend, front across bend, reach- and stretch standing. Amongst the movements we find: rotation of the wrist (presumably as a preparatory exercise for the sabre), horizontal arm bending, arm flinging, arm swinging, back bending, trunk sideways bending and trunk twisting. The Suggestions also include the movements with support which are so uniquely characteristic of Ling, whilst among those with "machinery" (apparatus) there are a few with spring-board, floor, and wall. In "*The General Principles of Gymnastics*" (published 1834—40) there are additional movements with apparatus, such as climbing, balancing, heaving, vaulting over a wooden horse, etc.

As regards the manner of performing the movements, Ling gives the following directions in the "*Regulations for Gymnastics*" of 1836. Leg movements should generally be performed slowly; trunk- and head bending and turning must always be done slowly. But arm-bending and stretching are, from the very beginning, to be made as quickly and precisely as the men can. The movements should interchange, and the same movement not be repeated more than two or three times, for otherwise fatigue and dislike easily occur. Respecting the form of the positions and movements, the following points are to be noted. The fundamental standing position should be like the regulation "*individual*" position, with this difference, that the feet should be at right angles to each another and the carriage easier and freer; the arms should hang easily along the sides, with hands slightly hollowed and fingers bent. *Arm bending upward* was executed with the lower arms facing forwards and the finger-tips resting on the chest at the level of the armpits; *arm bending across*, with the thumbs touching the chest. In *trunk bending backward*, with the feet in walk-standing position, the back knee should be bent; in astride standing position, both knees were to be bent. *Side twisting* was to be done with the pelvis fixed by muscular effort. In the jump, the landing was to be made with feet together, ankles stretched, and the body upright. The longer and deeper the jump the more the knees were to be bent, still not beyond a right angle; this proviso aimed at preventing rupture, sprained joints and other similar injuries.

During the two decades immediately following the death of Ling in 1839, gymnastics were carried on in widely differing ways. In some schools the lesson consisted only of heaving movements and jumping; in others, again, the exercises were restricted to the simplest arm- and leg movements. The correction of these conditions which complied so little with P. H. Ling's insistence upon an all-round physical development, was carried out by his son Hjalmar. As teacher at the Gymnastic Central Institute he systematised the list of movements and drew up a plan for the composition of the gymnastic lesson which, in its main features, holds good to day. The movements were arranged in groups according to their anatomical and physiological effect. In a normal daily lesson these groups were to occur in the following order: leg movements; span-bending-; heave- und balance movements;



movements for shoulders, back and neck; abdominal exercises: alternate trunk-exercises; running; jumping; breathing movements. This earliest type of Ling's daily lesson was developed in the course of time, the first group of leg exercises being expanded so as to include some movements for the arms, heads and trunk. This was called the introductory section. A closing section was formed by the addition of a few less exacting exercises to the last group of breathing movements. The remaining groups formed what came to be known as the main section. The groups which composed this could be doubled, i. ex. be represented by two movement-series, as long as they did not follow one another immediately, and were preferably of different kinds. Heaving movements, for instance, in the first part of this section might be represented by Vertical hanging and rope climbing, and, in the last, by e. g., Undergrasp hanging, arm-travelling along a beam. More exacting movements such as span bending, heaving, skipping, jump, were to be followed by a deflective (slow) leg exercise. As regards the performance of the movements, Hj. Ling gave the following directions.

- 1) In all movements the carriage of the chest should confer a greater capacity than that of the normal middle position between inspiration and expiration.
- 2) The surest way to obtain correct progression is to begin with *positions*, as offering the easiest means to simplification and correction. Each movement on the spot is to begin and to end with a definite position, usually the fundamental one.
- 3) In all starting positions, carriage shall be strictly maintained, though preferably for short periods of time "than for long ones, half sleepily, during meticulous descriptions or detailed corrections, etc."
- 4) Before a combined movement is performed, the simple ones of which it is composed should be practised.
- 5) All consecutive movements should be carried out with the greatest liveliness so as not to bore young people. For the same reason it is important to pay attention to the many and various time-rhythms of gymnastics, and to avoid the unaltered "beat" of military drill, for the use of only one rhythm infallibly drags gymnastics down into monotony.
- 6) In gymnastics with large numbers (100—250 boys), division into files should be made according to bodily development, aptitude and skill; "individualisation in groups".
- 7) The teacher should not hesitate to maintain strict order, since "no age likes discipline so much as children do, when it is combined with rhythmic liveliness and frequent breaks for rest, so that free play and gymnastics, rest and good carriage persistently interchange".

As regards the form of positions and movements, Hj. Ling deviated from his father in several respects. Because of his insistence on a raised position of the chest, the fundamental standing position became tense (with hollow back): the tenseness spread also to the arms and fingers which were to be held stretched. The bend standing position was taken with the upper arm rotated outward and the finger-tips resting against the shoulders. Arm bending forward was done without the thumbs resting against the chest. A new arm position was introduced, viz: neck firm. As to the performance of trunk movements, bending backward began to be done with the knees stretched; bending sideways, in walk standing position, toward the side with the forward foot. Trunk and head movements, for which P. H. Ling had prescribed slow action, were now also done quickly, the former becoming "cast side bending" and "cast side turning". The

span-bending group was developed vigorously, and was made to include many different types, such as those with living support and with an assistant. Heavings, too, and jumps were developed, the former especially by means of movements on "window" ladders and, the later, by jumpings, assisted by single or double beams.

Gymnastics as practised during the period of H. J. Ling's activity was typical position-gymnastics. One took up a position, e. g., lunge, and in that position performed arm movements, e. g. arm stretching or swinging. The greater part of the muscular activity was static, and only a smaller part, the movement of the arms, dynamic. The same conditions obtained in a span-bending with knee-bending upward. Most of the work containing the span bend, was static, and a small part of it, the knee-bending, was dynamic. The purpose of this method was to localise the effect and to control form. The effect required was principally the correction of posture. H. J. Ling's conception of Swedish physical training (educational gymnastics) was retained by Törngren, Silow and Norlander and continued till the beginning of the twentieth century, when new tendencies made their appearance in the gymnastic world. As a reaction against position-gymnastics there arose a so-called movement-gymnastics, originating, most immediately, in the primitive gymnastics of Niels Bukh; a Dane. It became clear that position-gymnastics could not give form (improve carriage) before normal mobility of the joints of the body had been obtained, and that this mobility was most surely and quickly obtained by means of movements. Whilst the older school endeavoured from the beginning to press gymnasts into a definite posture, often without considering whether it was really physically possible, the chief aim now was to make a definite form in movement possible by, first of all, softening and loosening the musculature and joints of the body as a whole, and then using positions to control and consolidate the result. It was also realised that it was possible to achieve P. H. Ling's purpose of gymnastics, to give form to the body, not merely by means of positions but also through the use of repeated movements which were exact in form and regular in timing (or rhythmic), either without or with music. It was clear that this type of gymnastics brought with it a variation of movement which was more enjoyable and better appreciated by the pupil and, in addition, greater interest in gymnastic care of the body. Position-gymnastics are not, however, excluded from Swedish educational gymnastics. It is merely that they have had to make way, more or less, for movement-gymnastics; more, where general exercise and training are the aims, and correction and form are not of such great importance, and less in school gymnastics, where these two factors still have a great purpose to fulfil. In connection with movement gymnastics, swinging movements, whether of the limbs or of the whole body, have come into use. In addition to these, a special kind of muscle-stretching exercise (performed at the extreme limit of the path of the movement in the form of slight, elastic efforts) has been introduced into Swedish educational gymnastics. It should, further, be noted that movements of the trunk (which in the 19th century were generally performed with the arms fixed in a definite and usually symmetrical position) are now for the most part combined with an arm movement, e. g. lifting, stretching, swinging, often asymmetrical. Still another point worth noting is the following. In the 19th century gymnastics, motion and performance often took second place to correction (improvement of posture), to the detriment of the inner life of gymnastics and its educational influence. Three decades ago, gymnastic performance once more came into its own — P. H. Ling valued it highly —, and many exercises of skill have been introduced, especially into expert gymnastics: these for the most part are derived from the German turnen's bar movements (the one most used is

“die Kippe”<sup>1</sup>), the Danish “agility” movements and the German ground exercises.

In the development of the movements in Swedish gymnastics, from the year 1900 onwards, these are several changes which should be stressed. The fundamental standing position has altered from the stiffly smart posture of 1800, with inflated chest, the anterior abdominal wall drawn in, and arms held closely against the sides. It has become more like P. H. Ling’s fundamental position, if one disregard the finger-stretching and the angle of the feet. Nowadays it is as erect as is possible without unnecessary muscular tension. The starting positions are more numerous. For the lower age-groups many varieties of four-footed positions have been introduced. The lunge, which formerly was taken in two directions only, forward (backward) and forward outward (backward-outward), is now done sideways, obliquely forward, and backward with slanting body. As for the arms, in women’s gymnastics especially a large number of new positions are used, e. g. broad stretch, low reach, high reach, “plait-circle”<sup>2</sup>. Other new positions are spurn-knee standing, side spurn-knee standing, back-heaving standing, shoulder-standing.

The evolution of educational gymnastics since 1900 has meant a liberation from the dogmatic beliefs of 1800. It has brought with it greater naturalness and freshness, increased freedom, an appreciation of performance, and a greater adaptability to the powers of different categories of gymnasts. All this has caused P. H. Ling’s work to become more and more a possession of the Swedish people. An undeniable proof of this is the increase in the numbers of those taking part in voluntary gymnastics since 1900. Whilst the number of such gymnasts at the beginning of this century was about 500, in 1939 it is some 160,000.

(Translated by R. E. Roper, London).

### *Zusammenfassung:*

**Die Ling-Gymnastik, wie sie sich entwickelt hat und gegenwärtig in Schweden betrieben wird.** — *O. Holmberg*, Stockholm.

P. H. Lings erste gymnastische Übungen waren Geschicklichkeitsübungen von sehr verschiedener Art, wie Laufen, Schwimmen, Fechten, Klettern, Voltigieren, die zum grössten Teil den Arbeiten der Deutschen Guts Muths und Vieth entnommen waren. 1810 finden wir in einem Verzeichnis über gymnastische Übungen, die Ling in Gotenburg anwendete, dass er den Übungsvorrat beschränkt hatte auf Balancieren, Laufen, Klettern, Aufschwung, Überschlag, Klimmen und Schlängeln. Sämtliche in dieses Verzeichnis aufgenommene Bewegungen, auch die wenigen Freiübungen, die sich finden und die Ling Elementarübungen nennt, sind *Geschicklichkeitsübungen*. Erst in Lings „*Vorschläge über den Nutzen und die Notwendigkeit der Gymnastik für den Soldaten in der Allgemeinheit*“ finden wir *konstruierte* Bewegungen erwähnt, nämlich Arm-, Bein-, Kopf- und Rumpfübungen.

Während der ersten zwei Jahrzehnte nach Lings Tod wurde die Gymnastik auf sehr verschiedene Weise betrieben. An einigen Schulen bestand der Unterricht nur aus Klimmübungen und Sprüngen, an anderen wieder beschränkten

<sup>1</sup> *Kippe* = Over-grip hanging on boom; forwards backwards-upwards swing to boom-sitting.

<sup>2</sup> *Plait-circle standing*. The arms are lifted in a circle above the head, with fingers interlocked.

sich die gymnastischen Bewegungen auf die einfachsten Arm- und Beinübungen. Eine Besserung dieser Verhältnisse, die so wenig der Forderung P. H. Lings auf allseitige Entwicklung des Körpers entsprachen, brachte sein Sohn Hjalmar zustande. Als Lehrer am G. C. I. bildete er aus dem Übungsvorrat ein System und arbeitete einen Plan für die Zusammensetzung des Gymnastikunterrichts aus, der im wesentlichen noch heute gilt. In bezug auf die Form der Stellungen und Bewegungen wich Hjalmar Ling im folgenden vom Vater ab: die Grundstellung wurde auf Grund seiner Forderung nach erhöhter Einstellung der Brust gespannt (mit hohlem Kreuz); die Spannung wurde auch auf die Arme und Finger, die gestreckt gehalten werden sollten, ausgedehnt. Die Armbeugstellung wurde eingenommen durch Auswärtsdrehung der Oberarme bei Stützung der Fingerspitzen auf die Schulter. Bei der Schlaghalte fiel die Anlehnung der Daumen gegen die Brust fort. Eine neue Armstellung wurde eingeführt, nämlich die Nackenhalte. Betreffs der Rumpfübungen begann man das Rückenbeugen rückwärts mit gestreckten Knien und das Seitbeugen in Schrittstellung nach der Seite des vorderen Fusses auszuführen. Rumpf- und Kopfübungen, für die P. H. Ling eine langsame Ausführung vorgeschrieben hatte, wurden nun auch schnell vorgenommen. Die Spannbeugen wurden stark ausgebaut und bekamen viele verschiedene Arten, darunter solche mit lebender Stütze und Hilfestellung.

Die Gymnastik, die während Hj. Lings Wirkungszeit (ungefähr 4 Jahrzehnte) betrieben wurde, war eine ausgeprägte Stellungsgymnastik. Ihr Zweck war, die Wirkung zu lokalisieren und die Form zu kontrollieren. Hj. Lings Formung der schwedischen Gymnastik wurde von Törngren, Silow und Norlander beibehalten, sie lebte fort, bis sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts neue Strömungen geltend machten. Als Reaktion gegen die Stellungsgymnastik entstand eine sog. Bewegungsgymnastik, u. a. unter Einwirkung von Niels Bukhs primitiver Gymnastik. Die Stellungsgymnastik ist jedoch nicht aus der schwedischen Gymnastik ausgeschlossen: sie hat nur der Bewegungsgymnastik mehr oder weniger Raum überlassen müssen, mehr in der Zweck- und Trainingsgymnastik, wo Verbesserung und Form nicht von ausschlaggebender Bedeutung sind, weniger in der Schulgymnastik, wo diese Faktoren stets eine grosse Aufgabe zu erfüllen haben.

Im Zusammenhang mit der Bewegungsgymnastik haben Schwungübungen sowohl mit den Extremitäten als auch mit dem ganzen Körper Eingang gefunden. Ausserdem ist eine besondere Art von Dehnungen, die an den äusseren Grenzen des Bewegungsablaufes in Form von kleinen, federnden Bewegungen vorgenommen werden, in die schwedische Gymnastik eingeführt worden.

In der Gymnastik des 19. Jahrhunderts musste die Bewegung und Leistung oft zurückstehen zugunsten der Verbesserung und zum Schaden für das innere Leben und den erzieherischen Einfluss der Gymnastik. Seit 30 Jahren ist die gymnastische Leistung, die P. H. Ling sehr schätzte, wieder zu Ehren gekommen.

Die Grundstellung ist abgerückt von der strammen Streckung des 19. Jahrhunderts mit übertriebenem Brustkorb, eingezogener vorderer Bauchwand und dicht an die Körperseiten gelegten Armen, sie hat sich P. H. Lings Grundstellung genähert. Die Ausgangstellungen sind an Zahl vermehrt worden; für das Kindesalter sind viele Varianten von Vierfüsslerstellungen hinzugekommen.

Die Entwicklung der Gymnastik im 20. Jahrhundert hat eine Befreiung vom gymnastischen Dogmatismus des 19. Jahrhunderts mit sich gebracht; sie brachte grössere Natürlichkeit und Gesundheit, vermehrte Freiheit und Schätzung der Leistung sowie grösseres Anpassungsvermögen an die verschiedenen Gruppen von Gymnasten. All dieses führte dazu, dass das Werk P. H. Lings mehr und mehr das Eigentum des ganzen schwedischen Volkes geworden ist.

(Übersetzung von Gertrud Wetzels, Berlin).

Résumé:

## La Gymnastique de Ling, son développement actuel et son emploi de nos jours en Suède. — O. Holmberg, Stockholm.

Les premiers exercices de gymnastique éducative de Ling demandaient tout à l'adresse: la course, la natation, l'escrime, le voltige; il étaient pour une grande partie d'origine allemande et s'inspiraient des travaux de Guts Muths et de Vieths. Sur une liste de mouvements dont se servit Ling, en 1810, à Gothenbourg nous ne trouvons que des exercices d'équilibre, de saut, divers sauts à la plinthe, des mouvements de suspension et de serpentement. La totalité des mouvements citées dans cette série, ainsi que les rares mouvements qui ne demandaient pas d'appareils, que Ling appelait élémentaires, sont des exercices d'adresse. Il faudra aller jusqu'au «*Projet sur l'Utilité et la Nécessité de la Gymnastique pour le Soldat*» pour trouver des mouvements «*construits*» (formels) des bras, des jambes et du buste.

Au cours des vingt années qui suivirent la mort de Ling son oeuvre fut poursuivie, mais de différentes manières. Certaines écoles n'usaient pour leur leçon, que de mouvements de suspension, de saut, d'autres se bornaient aux plus simples mouvements des bras et des jambes. Ce fut le fils Hjalmar, qui mit un terme à cet état, qui ne correspondait guère aux exigences que mettait P. H. Ling pour un développement général du corps. Ce fut comme professeur au G. C. I. qu'il systématisa les mouvements et élaborà un plan pour la composition de l'heure de gymnastique, qui sert, dans ses grandes lignes, encore de nos jours.

Hj. Ling s'écarta du père dans ses opinions sur la forme des mouvements et des positions: la position debout fondamentale devint rigide, par son exigence d'une poitrine très haute (et d'un dos cambré); cette raideur devait être le caractère dominant, jusqu'aux bras et aux doigts n'y échappaient pas. La flexion du tronc sur place s'effectuait avec les bras en dehors et les pointes des doigts effleurant l'épaule. Le mouvement qui consiste à ramener par une flexion les bras sur la poitrine avec flexion du tronc, s'effectuait sans que les pouces ne prennent de points d'appui. Un nouvel exercice fut introduit: celui des mains à la nuque. Une flexion en arrière se faisait avec des genoux raides, et la flexion latérale en position de marche, du côté du pied avancé. Les mouvements du buste et de la tête, dont l'exécution devait d'après Ling être lente, se trouvèrent maintenant être trop rapides. La catégorie des mouvements à flexion combinée se développa fortement et maints nouveaux types d'exercices furent ainsi créés, entre autres ceux qui exigent un appui vivant ou un partenaire actif.

La gymnastique en honneur au cours des années d'activité de Hjalmar Ling (40 environ) fut celle de position. Son but était de localiser l'effet et de contrôler la forme. L'élaboration de la gymnastique sportive suédoise fut poursuivie, sur les traces de Hj. Ling, par Törngren, Silow et Norlander et se continua jusqu'au début de 1900, époque de nouvelles influences. La réaction contre la gymnastique de position se fit sentir sous la forme d'une gymnastique de mouvement, et tout particulièrement de celle préconisée par Niels Bukh. La gymnastique de position garde cependant une place nullement négligeable, elle a seulement dû la céder çà et là à la gymnastique de mouvement, dans une grande mesure pour la gymnastique de conservation ou d'entraînement, où les exigences de style sont moindres; dans une moindre mesure, pour la gymnastique scolaire, pour la raison inverse.

Par rapport à la gymnastique de mouvement, les mouvements de pendule des extrémités et de tout le corps ont gagné quelque terrain. On a de plus introduit

un certain nombre d'exercices d'assouplissement, qui s'effectuent aux limites extrêmes de la trajectoire sous forme de petits mouvements élastiques.

Pour la gymnastique du 19<sup>e</sup> siècle, on laissait volontiers la correction passer avant le reste, au détriment de la vie interne et de la valeur éducative de la gymnastique. Ces dernières trente années, la prestation en matière de gymnastique, que P. H. Ling défendait si énergiquement, est de nouveau revenue en honneur.

La position debout fondamentale ne consiste plus, comme au siècle dernier, en un redressement rigide, une poitrine bombée, un ventre rentré et des bras plaqués contre le corps mais se rapproche de la position de P. H. Ling. Les positions-départ se sont multipliées, pour les tout jeunes enfants, on a introduit plusieurs variantes des positions à quatre pattes.

Le développement de la gymnastique sportive du 20<sup>e</sup> siècle s'écarte de la croyance dogmatique qui caractérisait celle du 19<sup>e</sup>. Elle présente plus de naturel et de fraîcheur, plus d'indépendance et d'estime pour la prestation, bref une faculté d'adaptation plus grande pour les différentes catégories de gymnastes, ce qui a permis de considérer de plus en plus l'oeuvre de P. H. Ling comme la propriété du peuple suédois tout entier.

... (Traduction: U. Brandt, Stockholm).

## 2. Den Lingska gymnastiken för småbarn, för flickor och kvinnor, sådan den utvecklats och för närvarande bedrivs i Sverige.

Av andre gymnastikkonsulenten, gymnastikdirektör *Lilly Dufberg*, Stockholm.

Det system P. H. Ling skapade avsåg ej blott manlig gymnastik utan även gymnastik för flickor och kvinnor. I sin bok »Gymnastikens allmänna grunder» skriver han: »Qvinnan behöver helse såväl som mannen, ja ännu mera efter hon skall i sitt lif nära ett annat lif. Qvinnans anatomiska förhållande är analogt med mannens, hennes psykologiska anlag fordra dock en lindrigare behandling. Skönhetslagen grundar sig på den rena liffsidén och får icke missbrukas. Qvinnans runda former få icke övergå till den kantighet eller knölighet, som mannens former hafva».

Under Lings livstid förekom i verkligheten ej någon gymnastik för flickor och kvinnor. Först P. H. Lings son, Hjalmar Ling, talar i en del anteckningar om att gymnastik utövats av flickor och kvinnor. Denna gymnastik tycks ha bestått av såväl fristående- som en del redskapsövningar. Dåtida svensk gymnastik bar en militär prägel och utbildningen på Gymnastiska Centralinstitutet var närmast avsedd för utbildning av militärer till gymnastik- och fäktlärare vid regementen och skolor.

Brytningen mellan gammalt och nytt, då det gällde kvinnans plats och insats i samhället, har väl legat hindrande i vägen även på kroppsövningarnas område. Men Hjalmar Ling arbetade i tal och skrift för kvinnans rätt till sunda kroppsövningar och mot de inskränkningar man på en del håll ville göra i rörelsevalet, dels betingade av dåtida uppfattning om kvinnans blygsamhet, dels av klädedräkten. Emellertid hjälpte kvinnorna själva till att lösa den senare frågan genom att låna kläder av sina män och bröder. Så småningom komponerades särskilda dräkter för gymnastik, och med en mera ändamålsenlig dräkt försvann också motviljan mot en del gymnastiska rörelser.

År 1864 tillkom den första kvinnliga kursen för utbildning av gymnastiklärarinnor på Gymnastiska Centralinstitutet. Den var ettårig och endast vart annat år intogs elever. Vid de kvinnliga seminarierna intog gymnastiken en blygsam plats och detta i sin tur inverkade naturligtvis på gymnastiken i flickskolorna, där den ännu så sent som på slutet av 80-talet saknades flerstädes. Där gymnastik bedrevs, användes samma rörelser och arbetssätt som inom den manliga gymnastiken, endast med en del modifikationer, betingade av flickornas ringare styrka och mindre uthållighet.

På 1870-talet gjorde kravet på en för flickor och kvinnor bättre lämpad gymnastik, att man vid Högre Lärarinneseminariet i Stockholm på försök införde den från U. S. A. öfver Danmark importerade s. k. Drachmanska gymnastiken. Den ansågs skola utveckla smidighet mer än muskelstyrka och bestod av svängande rörelser med trästavar, lätta klubbor och handvikter i rytmiska serier samt utfördes delvis till musik. Den försvann snart, emedan den visade sig »varken ha förmåga att intressera eleverna eller skänka den avsedda mjukheten och gracen».

Skolflicksgymnastiken hade en svår tid mot slutet av 1800-talet. Lokalerna

voro oftast små och dåligt inredda. Undervisningen, omfattande militärt betonad ställningsgymnastik, var i de flesta fall tråkig, och på grund av redskapsbrist fingo flickorna ringa tillfälle till de för ungdomen tilltalande redskapsövningarna, vilka, om de tillätos, ofta försvårades av klädedräkten (t. ex. de då brukliga snörliven). Trots detta började på 1880-talet de första kvinnliga gymnastikföreningarna sin verksamhet, och så småningom bedrevo de en icke föraktlig propaganda genom uppvisningar för allmänheten.

Under början av 1900-talet blev tiden mogen för att medgiva väsentliga förändringar. En rad av nyskapare på såväl barn- som kvinnogymnastikens område framträdde. Deras intresse och bemödanden inriktades i huvudsak på 2 ting: 1) liv och glädje, 2) i stället för dogmtro en målmedveten på anatomi och fysiologi grundad rörelseverkan. Efter Hjalmar Lings död hade man av pietet ej velat göra några större förändringar eller tillägg till faderns verk. Detta var klart mot Lings uttalade önskan, ty han insåg själv att stillastående är liktydigt med tillbakagång och död. Han har även själv direkt uppmanat läkare och gymnaster att arbeta vidare på utvecklingen av sitt verk. Av nit för tillgodoseendet av formen hade man emellertid fastnat i en ensidigt bedriven gymnastikundervisning, karakteriserad av ställningar med statiskt muskelarbete. Det dynamiska muskelarbete, som förekom, bestod merendels av armrörelser, utförda i en ställning, t. ex. ett utfall.

Förutvarande gymnastikinspektrisen vid Stockholms stads folkskolor gymnastikdirektör Elin Falk, föreståndaren för Sydsvenska Gymnastikinstitutet i Lund, major J. G. Thulin, i Sverige samt gymnastiklärarinnan vid Gymnastikinrättningen i Hälsingfors, gymnastikdirektör Elli Björkstén, i Finland ha klart insett behovet av att införa ett annat arbetssätt och delvis andra rörelseformer för barn- och kvinnogymnastikens förnyelse och utveckling.

Elin Falks största förtjänst faller inom barugymnastikens område. Hon har utgivit dagövningssamlingar med fotografier till de flesta rörelserna jämte noggranna rörelsebeskrivningar, men det är främst på rörelsesättet hon övat inflytande. Från det statiska arbetssättet med ganska spända hållningar övergick hon mer och mer till ett avspänt dynamiskt rörelsesätt. Lekrörelser med ett mera fritt utförande av rörelserna var en av nyheterna, avspänning en annan. Avspänningen kom som en naturlig följd av hennes s. k. hållningsgymnastik. Den senare var avsedd för barn med så pass framträdande hållningsanomalier, att de ej ansågs kunna rättas under den ordinarie skolgymnastiken, men ej heller så svåra att de borde hänvisas till sjukgymnastisk behandling. På grundval av svensk sjukgymnastik byggde hon upp ett rörelseförråd, som framförallt avsåg att rätta till fel i sagittalplanet, och där de låga utgångsställningarna intogo en framskjutande plats ej minst i fixerande syfte samt där förmågan till avspänning var en nödvändig förutsättning för isolering och muskelkänslans uppövande. Skolläkaren bestämde vilka barn, som ej borde få deltaga i den ordinarie gymnastiken, och dessa sammanfördes i grupper till hållningsgymnastik. Efter varierande tid, från några månader till hela läsår, återinsattes barnen i sina ordinarie gymnastikavdelningar. Läkarkontrollen fortfor, och i händelse så erfordrades, finge barnen för en tid återgå till dessa säravdelningar. Elin Falk var levande intresserad för allt nytt, som rörde sig inom skolgymnastikens område, och ansåg att den fysiska fostrans målsmän även borde övervaka barnen så gott sig göra lät i det övriga skolarbetet. Sålunda intresserade hon sig mycket för att lära barnen, hur de skulle förflytta sig, hur de skulle sitta och i samband därmed deltog hon livligt med förslag till och utprovande av lämpliga skolbänkar. Hon ville även att barnen skulle undervisas i att bära saker och ting på ett kraftbesparande sätt samt läras hur de skulle ligga för att få den bästa vilan o. s. v.



Elin Falks arbete har gått jämsides med major Thulins. Han är den förste, som i Sverige börjat med den så kallade småbarnsgymnastiken. Denna gymnastikform bildar en naturlig övergång från barnens egen värld till skolans över sagan eller berättelsen. Samtidigt som lärarinnan berättar, utföra barnen de i berättelsen förekommande människornas, djurens och naturföreteelsernas rörelser. Så småningom bli rörelseformerna mera bestämda, och lärarinnan övergår till kommando av rörelserna, barnen ha kommit över småbarnsstadiet till en mera gymnastiskt betonad undervisning. Denna småbarnsgymnastik får naturligtvis lämpas efter den miljö barnen leva i, storstadsbarnet växer fortare ifrån sagans värld än de i avlägsnare bygder boende barnen. Och samma sator passa ej för alla barn, också beroende på miljö- och klimatförhållandena. Men grundtanken är lika: att bilda en naturlig förmedling för barnet från dess egen idévärld med dess friare lekformer över till den av vuxna övade, konstruerade gymnastiken, utförd mer eller mindre på kommando.

Major Thulins »Småbarnsgymnastik» (6—8 år) samt dagövningar för barn (8—11 år) ha använts i stor utsträckning av folkskolans lärarkår och genom sin rikedom på utbytesrörelser lämpat sig särdeles väl härför. Hans Bildatlas, till vilken hänvisats i alla hans dagövningssamlingar, har i fjor utkommit i ny utökad upplaga, benämnd Gymnastikatlas med text på svenska, tyska, franska och engelska. Den är ett standardverk, där utom ställningar även hela serierörelser fotograferats — och vilken sålunda på ett förstklassigt sätt åskådliggör för den mindre initierade hela rörelsebanan från utgångs- till slutställning. Major Thulins författarskap omspinner, kan man säga, alla områden, kön och åldersgrupper inom svensk gymnastik. Under en tid, då gymnastiken hade namn om sig att vara tråkig, har hans verksamhet bl. a. genom hans dagövningar samt genom att i tal och skrift framhålla nödvändigheten av större livfullhet i ledningen, mera omväxling och för olika kategorier mera särpräglad rörelseval och arbetssätt samt genom användande av leken i större utsträckning varit av banbrytande betydelse för det nydaningsarbete, som gjutit nytt liv i svensk gymnastik sedan sekelskiftet.

Svensk gymnastik av i dag står även i stor tacksamhetsskuld till Elli Björkstén i Finland, som levt och verkat för reformering av barn- och kvinnogymnastiken i Norden och sökt skapa för dem avpassade rörelser samt för att ingjuta mera liv, skönhet och glädje i undervisningen. Även hon upptog rytmen i gymnastikundervisningen — ett friskt tillskott av dittills oanad betydelse. Genom sin konstnärligt präglade personlighet lyckades hon använda rytmen så att den blev levande, eggande och ej verkade mekaniserande. Hennes skönhetskrav och fordran på för kvinnan estetiskt tilltalande rörelseformer hjälpte till att snabbare skapa en verklig kvinnogymnastik. Till hjälp för rytmen och för att skänka mer psykiskt innehåll i gymnastiken använde hon musikbeledsagning och bildspråk till rörelserna. Elli Björkstén påpekade alltid sambandet mellan kropp och själ och gav själv i sin undervisning strålande exempel på vilken stor betydelse ledarens personlighet och ledning har vid all undervisning, ej minst då det gäller gymnastikundervisningen, i synnerhet med barn.

Tack vare nyvaknat liv och intresse för en nutidens utvecklingsstadium motsvarande gymnastik ha vi nått fram till en ungefär likartad ståndpunkt i hela Sverige, vilken kan karaktäriseras av följande grupper:

1. småbarn, 7—9 år, gossar och flickor, vilka i regel gymnastisera tillsammans ungefär 2 halvtimmar i veckan,

2. flickor, folkskolans 3—7 (8) klasser, 10—13 (14) år, gymnastik omkring 3 timmar per vecka,

3. flickor i kommunala mellanskolor, samrealskolor o. dyl. 11 (å 12)—15 år, gymnastik 3—4 timmar per vecka,

4. flickor i gymnasiet, 15 (å 16)—19 år, gymnastik 3—4 timmar per vecka,

5. frivilliga, vuxna kvinnor, vilka antingen tillhöra a) motions-, b) tränings-, c) elittrupp eller d) trupp för äldre, och vilka i regel ha 2 gymnastiklektioner per vecka.

Småbarnsgymnastiken utmärkes främst av livligt utförda lekrörelser, ofta i fri uppställning och beledsagade av ljud, såsom klatschar, slag, stampningar och härmande av olika djur- eller andra läten.

I redskapsövningar få barnen ytterligare utlopp för sin handlingslusta, och genom att de uppdelas i många smågrupper sysselsättas de så gott som hela lektionstiden utan den förr så vanliga väntetiden vid redskapsrörelserna.

Genom införandet av mera dynamiskt arbetssätt bli barnen även livligare sysselsatta under den fristående gymnastiken. Det förr brukliga »lediga» mellan rörelserna, användes mindre. Det behövs ej; genom en mera otvungen form för kommandot spännes barnens uppmärksamhet ej så hårt, och genom den numera använda naturliga stående grundställningen nödvändiggöres ej heller dessa vilopausar.

Huvudvikten i skolgymnastiken lägges på fostran och på en allsidig och liksidig kroppsutveckling. Vid formen lägges fortfarande största vikt. Tillämpningsövningar i olika former förekomma dock i större utsträckning. Så användas t. ex. bollar, hopprep och dyl. ofta i flickgymnastiken och rörelsecombinationer med och utan dem utföras ibland till musik, vilket för barnen verkar mycket tilltalande och omedvetet tvingar till koncentration. Även i redskapsgymnastiken växlar man mellan det gymnastiskt formbestämda och mera fria tillämpningsformer, framförallt i balansgången samt i olika slag av s. k. hindergårdar, där det gäller att på det för individen mest ändamålsenliga sättet ta sig över och under redskap. Ofta utföres hindergården i form av stafettävling.

I de äldre flickornas och i kvinnornas gymnastik förekomma även lagom avvägda serierörelser. Då de inlärts, utföras de gärna till musik. I huvudsak är dagövningen, liksom för de yngre flickorna och delvis för småbarnen, uppgjord efter samma normalplan med den för Lingska gymnastiken karaktäristiska sammansättningen. Dock förefinnes nu för tiden större avvikelser i de olika rörelsesläktenas inbördes placering än förr. Arbetssättet är till övervägande del dynamiskt; men ställningar förekomma, i vilka en noggrannare kontroll av rörelsernas utförande kan ske.

Färdighetsövningarna spela en ganska framträdande roll och variationerna vid t. ex. balansgång äro snart sagt oändliga. Detta gäller framförallt elitgymnastiken, men även i den s. k. motions- och träningsgymnastiken användas de flitigt. I gymnastik för äldre lägges dock tyngdpunkten på den fristående gymnastiken.

Speciella s. k. skidgymnastikavdelningar och andra idrottsgymnastikgrupper för uppövande av för ifrågavarande idrott nödvändig smidighet och styrka finnas på många platser i vårt land.

Namnet på undervisningsämnet i skolan har ändrats till »gymnastik med lek och idrott», ett namn, som talar för att även dessa grenar av den fysiska fostran skola tillgodosås och komplettera gymnastikundervisningen.

Flick- och kvinnogymnastiken visar en friskhet, framåtanda och glädje, som drar alla deltagarna med sig. Bland annat genom de uppvisningar, som anordnas i skolorna i form av föräldradagar, ävensom genom de frivilliga föreningarnas höst- och våruppvisningar för allmänheten, sprides förståelse och intresse för gymnastik till allt vidare kretsar i Sverige, och Per Henrik Lings tanke på en hela folket omspannande fysisk fostran är på väg att förverkligas.

## Ling's gymnastics for little children, girls and women, as developed and now carried out in Sweden. — *Lilly Dufberg*, Stockholm.

The system created by P. H. Ling embraced not only gymnastics for men but also that for girls and women. In his book, "The General Principles of Gymnastics" he writes: "Women need health as well as men do, nay, still more, since within her own life she is to nourish another. Woman's anatomical characteristics are analogous with man's, but her psychological predispositions demand less vigorous treatment. The law of beauty is based purely on the conception of life and must not be abused. The rounded forms of woman must not be transformed into angularity or nodosity such as in man".

During Ling's lifetime, however, there did not exist any gymnastics for girls and women. Hjalmar Ling, P. H. Ling's son, was the first to mention in some notes that gymnastics had been practised by girls and women. This gymnastics seems to have consisted of free-standing exercises and of a number of movements executed with the help of apparatus. Swedish gymnastics of those days had a military stamp and was mostly intended for the training of soldiers who were to become teachers of gymnastics and fencing in the army and at schools.

The conflict between old ways and new, whenever there arose a question of woman's place and work in the community, has, we may imagine, also been a hindrance in the way of women's training in gymnastics. But Hjalmar Ling strove by word of mouth and by pen for woman's right to make use of health-giving bodily exercises, and against the restrictions which certain quarters wished to create in respect to her choice of movements and which were based, some on a false sense of modesty and others on objections on account of dress. However, women themselves helped to solve the latter difficulty by borrowing the dress worn by their husbands and brothers. Gradually, special gymnastic-dresses were composed and with the creation of suitable uniforms there disappeared the opposition to a number of gymnastic movements for women.

In 1864, there was formed at the Gymnastic Central Institute, Stockholm, the first course for the training of women teachers of gymnastics. It was a one-year's course and pupils were admitted only every other year. At the Training Colleges for Schoolmistresses, gymnastics had a very humble place in the scheme of instruction, and this, in its turn, of course, exercised no favourable influence on gymnastics in girls'-schools, in many of which, as late as the end of the eighties of last century, no physical training at all was given. Where gymnastics was given, the same exercises and way of carrying them out were employed as those practised by men and boys, with the exception of a few modifications adopted out of consideration for girls' slighter strength and power of endurance. In the seventies, the demand for a gymnastics better suited to girls and women led to the experimental employment, at the Training College for Secondary-School Mistresses, of the so-called Drachman's gymnastics, introduced into Sweden from the U. S. A. via Denmark. It was considered that the system would promote litheness more than muscular strength; it consisted of series of rhythmical swinging-movements with staves, light clubs and dumb-bells, executed partly to the accompaniment of music. The system soon disappeared as it was found "not to interest the pupils nor to give them the litheness and grace that was aimed at".

Gymnastics for school-girls had a very bad time towards the close of the 19:th century. The gymnasia were, as a rule, poorly equipped. The instruction, embracing static gymnastics of a military type, was, all too frequently, dull, and, from the want of apparatus, the girls had little opportunity of performing those exercises which are so attractive to children. Even if the opportunity existed, the

dress was often in the way (e. g. the corset, then in use). In spite of all this, the close of the eighties saw the formation of the first gymnastic associations for women, and gradually there arose a, by no means contemptible, propaganda for women's gymnastics, by means of public displays.

With the first years of the 20:th century, the time was ripe for allowing essential alterations, and a large number of pioneers appeared, in the sphere both of children's and of women's gymnastics. Their interest and efforts were directed mainly to two aims: 1) life and pleasure in gymnastics; 2) instead of a blind belief in dogma, clear-sighted movement-effectivity, based on anatomy and physiology. After the death of Hjalmar Ling, a feeling of reverence had prevented the making of any great changes in, or additions to, the work of his father. But this was clearly against the P. H. Ling's express wish, for he himself had seen that standing still is the same as retrogression and death. He himself, too, had directly admonished doctors and gymnasts to make continuous efforts to develop his work. But zeal for the interests of form had led to stagnation and entanglement in a one-sided system of teaching gymnastics, characterized by the assumption of positions with static muscular work. The dynamic muscle-work which did occur consisted, for the most part, of arm-movements executed in some certain position, e. g. a lunge.

Elin Falk, Gymnastic Director and late Inspector of Gymnastics in the Stockholm Council Schools, Major J. G. Thulin, Chief of the South Swedish Gymnastic Institute, in Lund, and Elli Björkstén, Gymnastic Director and teacher of gymnastics at the Gymnastic Institute, Hälsingfors, Finland, have all clearly seen the necessity of introducing another method of work and, to some extent, of other forms of movements so as to bring about a renewal and development of gymnastics for children and for women.

Elin Falk's great merit lies in the field of gymnastics for children. She has published day-programmes and photographs of most of the movements, together with detailed descriptions of them, but it is chiefly in respect to the method of working that she has exercised most influence. From the static method of working, with rather great tension, she went more and more in the direction of dynamic movements free from unnecessary tension. Game-movements, with a freer execution, was one of the novelties she introduced; relaxation another. Relaxation came as a natural result of her so-called "carriage-gymnastics", intended for children with anomalies of carriage so far developed that it was considered impossible to correct them during an ordinary school-gymnastic lesson, while, at the same time, they were not severe enough to be referred to remedial gymnastic treatment. On the basis of Swedish remedial gymnastics she built up a storehouse of movements intended, first and foremost, to correct faults in the sagittal plane, and in which the low starting-positions occupy a prominent place, not least for fixation purposes, and in which, the capability of relaxation was a necessary condition for isolation purposes and for developing muscle reaction. The school doctor determined which children were not to take part in the ordinary gymnastic lesson, and these pupils were sent, group-wise, to "carriage-gymnastics". After periods of various length, months or an entire school-year, the children were sent back to their ordinary school-gymnastic classes. The medical control was continued and, in the event of further treatment being needed, the children in question had to return to the special classes. Elin Falk had the liveliest interest in every new idea connected with school gymnastics, and considered that those in charge of the physical training of children should also watch over them as far as circumstances allowed, during the other school-time, too. So she displayed much energy in instructing children how to move their bodies from one position to another and, how they were to sit. In this

latter connection she took part energetically in the proposals made, and tested, for suitable school-seats for children. She also wanted children to be taught how to carry things in the least fatiguing way, and how they were to lie when in bed, so as to obtain the greatest and best rest.

Elin Falk's work has run parallel with Major Thulin's. He was the first in Sweden to employ what is called Gymnastics for little children. This form of gymnastics constitutes a natural transition from children's own world to that of the school, via fairy-tales or stories. At the same time that the schoolmistress speaks, the children execute the movements of men, animals and natural phenomena, occurring in the tale. By degrees, the movement-forms become more definite, and the mistress then begins to command the movements; the children have passed the infants' stage and begin to have physical instruction which is akin to gymnastics. This infants' gymnastics, of course, is adapted to the milieu in which the little children live; infants in towns leave fairyland earlier than those dwelling in country districts. And the same stories do not suit all children; tales, too, must be chosen with respect paid to milieu and climate. But the fundamental idea is the same — to create a natural path leading infants from their conception-world with its freer forms of play to the constructed one of gymnastics as exercised by more grown-up children and older persons, and carried out, more or less, to words of command.

Major Thulin's "Gymnastics for Infants" (6—8 years of age), and day-programmes for children (8—11 years) have been used on a large scale by elementary (primary) school teachers, for whom it is specially well adapted by its wealth of alternative movements. His illustrated atlas, to which reference is made in all his programmes of day-exercises, came out in a new and enlarged edition last year, under the title of *Gymnastic Atlas*, with the text in Swedish, German, French and English. It is a standard work, with photographs, not only of positions, but also of whole movement-series, and thus illustrates in an excellent manner, for those who are not very well acquainted with the subject, the entire course of the movements from the initial to the concluding position. Major Thulin's authorship embraces, it may be said, all spheres, sexes and ages in the world of Swedish Gymnastics. At a time when gymnastics had the reputation of being dull, his labours, shown, *inter alia*, by his day-programmes and his pointing out, by word and pen, the necessity of greater life in the teaching, of more variety and a more specialized choice of movements and ways of working for different categories of pupils and of the employment, on a larger scale, of games in the programme, have been of epoch-making importance for that creative work which, since the beginning of the century, has given new life to Swedish gymnastics.

Swedish gymnastics of to-day owe a great debt of gratitude to Elli Björkstén (of Finland), too, who has lived and laboured for a reformation here, in the North, of children's and women's gymnastics; to create movements adapted for these physical exercises and for instilling more life, beauty and pleasure into the teaching. She, too, adopted rhythm in gymnastics — an addition of hitherto unthought — of importance. By her personality, with its artistic stamp, she succeeded in employing rhythm so that it became living and inspiring and free from mechanical tendencies. Her demand for beauty and her claim for forms of movement for women which should be esthetically attractive to them contributed to a quicker creation of a real system of gymnastics for women. In order to assist the rhythm and to give psychical content to the gymnastics she made use of music and metaphor in the movements. Elli Björkstén always pointed out the connection between body and soul and, in her own teaching, gave a brilliant example of the great importance of a teacher's personality and leadership in all kinds of instruction, not least in gymnastics, especially that for children.

Thanks to the newly awakened life in, and the strivings for, gymnastics in agreement with the demands of our own days, we have attained to approximately the same results in the whole of Sweden, results which are characterized by the following grouping:

1) Little children (7—9 years of age), boys and girls, who, as a rule, take gymnastics together for about 2 half hours each week,

2) Girls in elementary (primary) schools, from the 3:rd to the 7:th (8:th) class, both inclusive. Age 10—13 (14); gymnastics 3 hours weekly;

3) Girls in Council Intermediate Schools, Co-educational Real Schools, and the like, 11—12 to 15 years of age; gymnastics 3—4 hours a week;

4) Girls in the Gymnasia (High Schools) 15—16 to 19 years of age; gymnastics 3—4 hours weekly;

5) Voluntary classes, adult women, in a) Exercise-, b) training-, c) elite-groups, or d) classes for older women. These, as a rule, have 2 gymnastic lessons weekly.

Gymnastics for little children is distinguished, first and foremost, by game-movements in lively measure, often in free order and accompanied by sounds, such as clapping, knocking, stamping and imitation of sounds made by various animals, or by other noises.

Exercises with apparatus give the children further vent for their desire for movement, and, by the children's being divided into a large number of small groups, they are kept occupied as good as all the time and there is no waiting in between the apparatus-exercises, as was so common before.

Since the introduction of a more dynamic way of exercising, the children are kept in livelier movement during the free-standing gymnastics, too. There is not so much "Stand easy" time as before. It is not necessary, and by a less constrained form of commanding the children's attention is not so severely tested as it was formerly. The more natural attitude now assumed in the fundamental position also renders these pauses unnecessary.

The chief weight in school gymnastics is laid on the educational factor, and on an all-round and uniform development of the body. Application-movements in various forms occur on a large scale, however. For instance, balls, skipping-ropes, and the like, are often used in girls' gymnastics, and combination movements, with and without them, are sometimes executed to music, a method which is attractive to the children and compels their unconscious concentration. In gymnastics with apparatus, too, a choice is frequently made between forms fixed by gymnastics and freer, applied forms; this is much employed in balance movements and in different kinds of so-called "obstacle"-exercises, where the pupils have to get through, or over, obstacles in some way most suitable for them. Relay-racing is one form of such "obstacle"-races.

In the gymnastics for the older girls and women, there also occur series-movements properly adjusted to the capacities of the pupils. When they have been learned, they may afterwards very well be carried out to music. In the main, the daily programme, as in the case of the younger girls and, in part, of the little children too, is drawn up in accordance with some normal plan and with the composition characteristic of Ling's gymnastics. Nowadays, however, there occur greater deviations from the order-placing of the different kinds of movements than before. The main part of the exercises is dynamic, but position-exercises occur, too, allowing of a more exact control of the movements and, in the pauses between them, fresh impulses can be obtained to continued action.

Exercises in which much skill is demanded play a rather prominent rôle, and the variations in, for instance, balance-movements are, so to say, endless. This holds good especially in elite gymnastics, but occurs very much in exercise- and

training gymnastics as well. In gymnastics for older persons, however, the chief weight is placed on free-standing gymnastics. Special, so-called ski-gymnastic sections and groups for other forms of gymnastic-training for athletics, exist in many places in Sweden, where the training aims at acquiring the litheness and strength necessary for each special branch.

The name of this subject, physical training in school, has been altered to "Gymnastics, with games and athletics", a name which says that the two latter forms of physical education are to be taken in hand, too, and are to supplement instruction in gymnastics.

Gymnastics for girls and women displays a freshness, ambition and joy which animate all those taking part in it. The displays, inter alia, which are given at the schools on "parents' days", as well as the autumn- and spring public displays of the voluntary gymnastic associations, tend to increase the appreciation of, and interest in, gymnastics in ever-widening circles in Sweden, and Per Henrik Ling's dream of a system of physical training embracing the entire nation is now in course of realization.

### Die Lingsche Gymnastik<sup>1</sup> für kleinere Kinder, für Mädchen und Frauen, wie sie sich in Schweden entwickelt hat und gegenwärtig betrieben wird. — *Lilly Dufberg*, Stockholm.

Zu Lings Lebzeiten gab es tatsächlich keine Gymnastik für Mädchen und Frauen. Erst P. H. Lings Sohn, Hjalmar Ling, spricht in verschiedenen Aufzeichnungen davon, dass Mädchen und Frauen Gymnastik getrieben hätten. Diese Gymnastik scheint sowohl Freiübungen als verschiedene Geräteübungen umfasst zu haben.

Im Jahre 1864 wurde der erste weibliche Kursus für die Ausbildung von Gymnastiklehrerinnen am Gymnastischen Zentralinstitut zu Stockholm eröffnet. Es war ein einjähriger Lehrgang, zu dem nur alle zwei Jahre Schülerinnen aufgenommen wurden. An den Lehrerinnenseminaren nahm die Gymnastik einen bescheidenen Platz ein, und dies wirkte sich natürlich auf den Gymnastikunterricht der Mädchenschulen aus. Noch gegen Ende der achtziger Jahre des 19. Jhs. hatten mehrere dieser letztgenannten Schulen überhaupt keinen solchen Unterricht.

Für die Gymnastik der schulpflichtigen weiblichen Jugend war das ausgehende 19. Jh. eine schwere Zeit. Die Unterrichtsräume waren meist klein und schlecht ausgerüstet. Der Unterricht, meist im wesentlichen aus militärisch betonter „Stellungsgymnastik“ bestehend, war gewöhnlich langweilig, und wegen des Mangels an Geräten hatten die Mädchen wenig Gelegenheit zu den der Jugend Freude machenden Geräteübungen, und wenn solche zugelassen wurden, so erschwerte die Kleidung (z. B. die damals gebräuchlichen Schnürleibchen) oft ihre Ausführung.

Zu Beginn des 20. Jhs. war die Zeit reif für wesentliche Veränderungen. Es traten eine Reihe von Neuschöpfern auf dem Gebiet der Kinder- und Frauengymnastik auf.

Die frühere Gymnastikinspektrice der Stockholmer Volksschulen, Elin Falk, der Direktor des Südschwedischen Gymnastikinstituts, J. G. Thulin, in Schweden, sowie in Finnland Elli Björkstén, Gymnastiklehrerin an der Gymnastikschule Helsingfors, erkannten klar das Bedürfnis nach einer anderen Arbeitsweise und

<sup>1</sup> „Gymnastik“ hier durchweg als Lingsche Gymnastik zu verstehen.

teilweise anderen Bewegungsformen für die Erneuerung und Entwicklung der Kinder- und Frauengymnastik.

Elin Falks grösstes Verdienst liegt auf dem Gebiet der Kinderymnastik. Von der statischen Arbeitsweise mit recht gespannten Haltungen ging sie mehr und mehr zu einer entspannten dynamischen Bewegungsart über. Spielbewegungen mit einer freieren Ausführung der Bewegungen waren eine der von ihr eingeführten Neuheiten, Entspannung eine andere.

Elin Falks Arbeit ging parallel mit dem Wirken J. G. Thulins. Er hat als erster in Schweden die sog. Kleinkinderymnastik aufgenommen.

In grosser Dankesschuld steht die heutige schwedische Gymnastik gegenüber Elli Björkstén in Finnland, die für die Reformierung der Kinder- und Frauengymnastik im Norden gelebt und gewirkt und versucht hat, diesen gemässe Bewegungen zu schaffen und dem Unterricht mehr Leben, Schönheit und Freude zu schenken. Auch sie nahm den Rhythmus in den Gymnastikunterricht auf — ein frischer Zuzuschuss von bis dahin ungeahnter Bedeutung. Dank ihrer künstlerisch betonten Persönlichkeit vermochte sie den Rhythmus so zu brauchen, dass er belebend und anregend und nicht mechanisierend wirkte. Ihre Forderungen der Schönheit und der ästhetisch ansprechenden Bewegungsformen für die Frau trugen dazu bei, schneller eine wirkliche Frauengymnastik zu schaffen.

Durch neuerwaches Leben und Interesse für eine dem Entwicklungsstadium der Gegenwart entsprechende Gymnastik sind wir zu einem etwa gleichartigen Standpunkt in ganz Schweden gelangt.

In der Schulgymnastik liegt die Hauptbetonung auf dem erzieherischen Moment und der allseitigen und gleichmässigen Körperentwicklung. Grösstes Gewicht wird nach wie vor auf die Form gelegt. Doch nehmen angewandte Übungen verschiedener Art jetzt einen grösseren Platz ein. So arbeitet die Mädchengymnastik z. B. oft mit Bällen, Sprungseilen und dergleichen, und es werden bisweilen Bewegungskombinationen mit und ohne diese zu Musik ausgeführt, was den Kindern sehr gefällt und sie unbewusst zur Konzentration zwingt. Auch in der Gerätegymnastik wechselt die gymnastisch formbestimmte Arbeit mit freieren angewandten Formen ab, vor allem beim Balancieren sowie an verschiedenen Hindernissen, die auf die zweckmässigste Weise von den Schülerinnen überklettert oder durchkrochen werden. Oft werden diese Hindernisübungen als Stafetten durchgeführt.

Die Mädchen- und Frauengymnastik besitzt eine Frische, ein Draufgängertum und eine Freude, die alle Teilnehmer mitreisst. Unter anderem durch Vorführungen in den Schulen an Elterntagen, sowie durch die alljährlichen öffentlichen Vorführungen der freiwilligen Vereinigungen im Herbst und Frühjahr wird das Verständnis und Interesse für die Gymnastik an immer weitere Kreise Schwedens herangetragen, und der Gedanke Per Henrik Lings: eine das ganze Volk umfassende Leibeserziehung, ist in der Verwirklichung begriffen.

**La gymnastique Lingienne pour les petits enfants, les jeunes filles et les femmes telle qu'elle est actuellement poursuivie en Suède. — Lilly Dufberg, Stockholm.**

Du vivant de Ling il n'existait pas encore, en réalité, une gymnastique pour les jeunes filles et les femmes. Ce n'est que le fils de P. H. Ling, Hjalmar Ling, qui parle dans ses notes d'une gymnastique pratiquée par des jeunes filles et des femmes. Il paraît que cette gymnastique a été composée d'exercices sans, et en partie aussi avec agrès.



C'est en 1864 qu'on créa pour la première fois un cours de gymnastique pour les femmes à l'Institut de gymnastique de Stockholm. Ce fut un cours d'une année seulement, et on n'admettait de nouveaux élèves que tous les deux ans. Aux écoles normales pour les femmes la gymnastique occupait également une place modeste, ce qui influençait à son tour la gymnastique dans les écoles de jeunes filles, qui manquait parfois complètement même vers la fin du siècle passé. La gymnastique pour les jeunes filles était dans une situation difficile à cette époque. Les locaux étaient le plus souvent petits et mal arrangés. L'enseignement, généralement d'un caractère militaire, était en général ennuyeux, et à cause du manque d'agrès les jeunes filles ne pouvaient pas pratiquer les exercices de ce genre, agréables à la jeunesse. Du reste, même dans les cas où on les pratiquait, les vêtements du temps (les corsets par exemple) les rendaient difficiles.

C'est pendant les premières années du XX<sup>e</sup> siècle seulement que l'évolution a admis des changements essentiels. Un nombre considérable d'innovateurs paraissent dans le domaine de la gymnastique pour les enfants et les femmes. L'ancienne inspectrice de gymnastique des écoles primaires de Stockholm Mlle Elin Falk, le directeur de l'Institut de gymnastique de Lund le commandant J. G. Thulin en Suède et le professeur à l'Institut de gymnastique de Helsingfors, Mlle Elli Björkstén en Finlande ont bien senti le besoin d'une autre méthode de travail et en partie d'autres formes d'exercices pour la renaissance et le développement heureux de cette espèce de gymnastique. — — — C'est surtout à la gymnastique d'enfants que Mlle Elin Falk a rendu de si grands services. Elle abandonna de plus en plus la méthode statique pour un système de mouvements dynamique. Le commandant Thulin, dont l'oeuvre est comparable à celle de Mlle Elin Falk, est le premier en Suède à avoir introduit la gymnastique pour les petits enfants. La gymnastique suédoise doit beaucoup aussi à Mlle Elli Björkstén en Finlande, dont la grande activité aboutit surtout à une réforme de la gymnastique pour les enfants et les femmes en Scandinavie. Elle a essayé de leur rendre les mouvements de gymnastique plus aptes et plus utiles et donner un peu plus de vie, de beauté et de gaieté à l'enseignement. C'est elle aussi qui adopta le rythme — apport précieux, dont l'importance avait été jusqu'à là peu considérée. Grâce à sa personnalité artistique elle réussit à en faire usage de sorte qu'il devint vivant et excitant sans être mécanique.

C'est à cause de cette renaissance et de ce nouvel intérêt pour une gymnastique appropriée au développement et aux exigences de notre époque que nous sommes parvenus à une position analogue dans toute la Suède.

Ce qui est essentiel pour l'enseignement de gymnastique aux écoles c'est tant l'éducation que le développement universel et équilatéral du corps. Les exercices d'application sont pourtant plus nombreux. On utilise par exemple les balles, et les cordes de saut dans la gymnastique de jeunes filles, et les mouvements s'exécutent souvent à l'accompagnement de musique, ce qui plaît aux enfants et les oblige à la concentration. Cette alternance entre des formes gymnastiquement fixes et des formes d'application plus libres se retrouvent aussi dans la gymnastique aux agrès, surtout dans les exercices à la poutre et quand il s'agit de franchir différentes espèces d'obstacles de la manière la plus efficace.

La gymnastique de femmes et de jeunes filles a une apparence de fraîcheur, et de gaieté qui enthousiasme les membres. Les revues organisées aux écoles et où les parents des élèves sont des spectateurs intéressés y contribuent énormément, ainsi que l'activité de sociétés privées qui travaillent dans le but d'intéresser le grand public à la gymnastique. Ainsi on pourrait dire que l'idée de Per Henrik Ling, une éducation physique comprenant toute la nation, est en train de se réaliser.

### 3. Översikt av Svenska Gymnastikförbundets sociala hälsovårdsarbete.

Av Generalsekreteraren i Svenska Gymnastikförbundet *Agne Holmström*.

När jag idag skall försöka lämna kongressen en översikt över Svenska Gymnastikförbundets sociala hälsovårdsarbete, har jag trots det vara av intresse att börja med en kortfattad historisk återblick på den frivilliga gymnastikens utveckling i Sverige från att vara ett intresse för ett mindretal i kroppsligt hänseende väl utrustade individer, till att nu vara en betydelsefull folkrörelse i arbete för folkhälsans höjande.

Det förhåller sig i själva verket så, att man ofta från personer, som sakna kontakt med den moderna frivilliga gymnastikrörelsen i Sverige, hör uttalas en oförställd förvåning över, att den frivilliga gymnastiken i våra dagar kan tillvinna sig en sådan väldig anslutning från ständigt nya kretsar. Hur kan det vara möjligt — frågar man sig från dylika håll — att den tråkiga, torra gymnastik, som många utan saknad minnas sedan skoltiden eller militärtiden, nu kan väcka intresse och till och med entusiasmer hos alla de 10-tusental, som nu börjat hitta vägen till gymnastikens övningar? Och hur kan det vara möjligt att gymnastiken, som saknar allt av idrottens tävlingsliv och sensationer, likväl nu samlar allt talrikare skaror till sina, i jämförelse med idrottsrekord och sensationer, onekligen stillsamma övningar? Se där några frågor, som jag först skall försöka besvara.

*Den svenska gymnastiken har ändrat karaktär*, där ha vi måhända första orsaken till den gymnastikens renaissance, som jag skall försöka analysera. Den Lingska gymnastiken har ju blivit världsberömd, dess principer ha gått världen runt, och dess betydelse för all modern fysisk fostran erkännes mer och mer. Trots detta har man inte kunnat undgå att konstatera, att gymnastikens utveckling i Sverige vid tiden närmast före och efter sista sekelskiftet kommit in i något, som bra mycket liknade en återvändsgränd. Allt det beröm, som kommit vår gymnastik till del genom de Lingska idéernas uppskattning och användning ute i världen, hade medverkat till, att man på många håll hemma i Sverige slagit sig till ro i medvetandet om, att de Lingska idéerna gingo segrande fram i det ena landet efter det andra. Men inom gymnastiken liksom inom så många andra områden visade det sig, att stillastående är detsamma som tillbakagång, och att till och med den Lingska gymnastiken borde kunna utvecklas, även om dess grundprinciper en gång formulerats med geniets skarpskick och framsynthet.

I skuggan av geniet P. H. Ling hade faktiskt den svenska gymnastiken under senare delen av 1800-talet stelnat till och under allt för starkt militärt inflytande mer kommit att likna en drill och exercis, som ingalunda är gymnastikens anda och mening. I stället för den glädje, livlighet och ursprunglighet, som bör vara till finnandes vid äkta gymnastik, hade man kommit in i vissa former av stereotyp ställningsgymnastik, som tog bort mycket av dess inneboende glädjemoment, och som därigenom lade grunden till det lika orättvisa som envisa ryktet om »den svenska gymnastikens tråkighet». Med det då inom gymnastiken alltför dominerande militära inflytandet följde också, att man alltför litet varierade vad man skulle kunna kalla »de gymnastiska standardrörelserna». Dessa hade — liksom för

övrigt hela den gymnastiska metodiken — först utformats för ynglingar i 20-års åldern men lämpade sig icke alltid lika bra att utföras av de flickor, pojkar, kvinnor och äldre män, som nu efter hand började gymnastisera.

Den förnämsta orsaken till en förändring i dessa förhållanden fann man, när man tack vare nyare fysiologiska forskningar fick klarlagt, att man genom ett dynamiskt arbetssätt kunde vinna bättre resultat än genom det statiska, som alltför mycket vidlade den äldre s. k. ställningsgymnastiken. Härigenom fick man möjlighet att — med bibehållande av de Lingska principerna — reformera hela den gymnastiska arbetssättet så, att gymnastiken faktiskt kom att förändra karaktär och gjordes oändligt mycket mera njutbar och användbar. Genom den moderna s. k. rörelsegymnastiken har man åter fått in livet, glädjen och omväxlingen i gymnastikrörelserna, och härigenom har grunden lagts till den följande gymnastiska renaissancen i Sverige.

*Men gymnastiken har också förändrat sina arbetsmetoder*, det gäller den pedagogiska gymnastiken i skolorna lika väl som den frivilliga gymnastiken. Under inflytande av framstående gymnastikpedagoger såsom Elin Falk, Elli Björkstén, Niels Bukh, J. G. Thulin m. fl. ha de gymnastiska arbetsformerna förändrats, utvecklats, varierats och berikats på ett sätt, som numera gör det möjligt att variera gymnastiken alltefter de gymnastiserandes kön, ålder och fysiska förutsättningar i övrigt. Barngymnastiken, kvinnogymnastiken och manskungymnastiken har nu utvecklats på olika sätt, anpassade för de skiftande utbildningsuppgifter, som man söker fylla i gymnastikens olika former.

Genom denna differentiering i arbetsmetoderna skapade man i själva verket en av de viktigaste förutsättningarna för utvecklingen av den frivilliga gymnastikens rörelse inom landet. Det är först genom denna differentiering, som man fått möjlighet att i gymnastiksalarna söka samla växande skaror, som nu *frivilligt* deltaga i gymnastikövningarna. Nu kan man erbjuda alla dessa skiftande kategorier frivilliga gymnaster just den form av gymnastik, som passar var och en bäst, och som han mår bäst utav. Under det att man förr huvudsakligen betonade gymnastikens värde för skolbarn och beväringmän började nu alltmer framhållas och betonas, att gymnastiken är av värde för *hela* folket. Det är grunden till, att vi av vår frivilliga gymnastikrörelse vilja skapa en folkrörelse, som genom praktisk verksamhet försöker visa gymnastikens betydelse för folkhälsans höjande och dess möjligheter att i detta hänseende göra en verklig kulturinsats till samhällets gagn. Genom sitt motto: »Gymnastik åt alla» har den frivilliga gymnastikrörelsen velat giva ett uttryck åt, att var och en genom deltagande i gymnastik och genom iakttagande av sunda levnadsvanor i övrigt kan stärka sin hälsa och sin motståndskraft mot sjukdom.

Det var åren närmast efter Olympiaden i Stockholm 1912, som man inom ledande gymnastikkretsar började betona, att den frivilliga gymnastikens huvuduppgift icke ligger i uppömandet av den personliga färdigheten hos ett mindre antal av de i kroppsligt hänseende bäst utrustade. Med lanceraudet av slagordet »Gymnastik åt alla» sökte man framhålla, att den frivilliga gymnastikens viktigaste uppgift låg i att få själva *öbandet i gymnastik utbredd till så många som möjligt*. Det är genom arbetet för att söka realisera denna tanke, som gymnastiken i Sverige skapat sig förutsättningar att bli den folkrörelse, som nu som bäst håller på att utvecklas. Den frivilliga gymnastikens väsentliga arbetsuppgifter har koncentrerats på att den, genom för den stora allmänheten anpassade övningar, söker bereda tillfälle åt så många som möjligt att genom regelbundet deltagande i gymnastik stärka sin hälsa och sin motståndskraft mot sjukdom. I propagandan härför har man i några korta satser sökt utforma den frivilliga gymnastikens mål sålunda:

**Gymnastiken vill skänka:**

*Barnen* en sund kroppsutveckling, som de få nytta av under hela sitt liv;

*Ungdomen* en frisk och sund förströelse, som utvecklar kroppen och stärker viljan;

*De vuxna* det mått av allsidig kroppsrorelse, som kräves för hälsans bibehållande och stärkande;

*De äldre* sådan för dem avpassad kroppsrorelse, som håller ålderdomen borta och livar sinnet;

*Kroppsarbetaren* motionsgymnastik, som genom sin allsidighet upphäver verkningarna av ensidigt tröttande yrkesarbete.

*Fankearbetaren* den allsidiga kroppsrorelse, som han behöver men ej får tillfälle till i sitt arbete.

För att rätt kunna tjäna sitt stora ändamål har gymnastiken först sökt skapa en effektiv organisation över hela landet, Svenska Gymnastikförbundet, som genom distrikts- och lokalorganisationer söker skapa allt flera möjligheter för vår tids människor att genom gymnastik skaffa sig den rekreation, som vår tids kulturutveckling med sin industrialism och sin alltmer specialiserade livsföring gör mer och mer önskvärd och behövlig för de stora massorna i vårt land.

Genom intensiv propaganda och målmedvetet organisationsarbete har den frivilliga gymnastiken i Sverige under de två sista decennierna lyckats aktualisera gymnastiken på ett anmärkningsvärt sätt. Det belyses bäst genom att nämna, att Svenska Gymnastikförbundet år 1918 hade 8 000 medlemmar, 1929 60 000 och 1939 160 000 medlemmar. Dessa äro fördelade i cirka 3 500 gymnastikavdelningar på över 900 orter i vårt land.

Gymnastikorganisationernas främsta uppgift har blivit skapandet av nya möjligheter att deltaga i motionsgymnastiken, och det är ett intensivt arbete, som de olika organisationerna nedlägga härför. Av allra största betydelse i detta arbete har varit utbildningen av ledare för den frivilliga gymnastiken. De relativt fåtaliga fackutbildade gymnastikdirektörerna ha icke räckt till för att fylla det växande behovet av gymnastikledare, och för gymnastiken ute på landsbygden har man endast i undantagsfall kunnat räkna med en gymnastikdirektör som ledare för den frivilliga gymnastiken. Därför har utbildningen av instruktörer varit den ofrånkomliga förutsättningen för att få gymnastiken ut till och med på landsbygden. Sedan mer än ett decennium har därför instruktörsutbildningen bedrivits av våra organisationer i så stor skala, som de ekonomiska förhållandena möjliggjort. Efter tillkomsten här i landet av de s. k. tipsmedlen, varigenom gymnastik och idrott kunna tillföras större anslag för sin verksamhet än förut, har denna utbildning av instruktörer nått en betydande omfattning, så att för närvarande cirka 400 gymnastikinstruktörer årligen kunna utbildas för den frivilliga verksamheten. Genom skapandet av Gymnastikförbundets egen gymnastikfolkhögskola, som invigdes 1937, har förbundet fått en central för detta utbildningsarbete, vilket givetvis är av allra största betydelse. Tack vare denna gymnastikfolkhögskola ha vi nu fått möjlighet att fostra en elit av ledare för den frivilliga gymnastiken med en grundlig utbildning av 6 månader.

En annan svårighet i arbetet för utbredandet av den frivilliga gymnastiken över hela landet har varit bristen på lokaler. I första hand ha alla befintliga gymnastiksalar i våra skolor tagits i bruk och till all lycka har det svenska skolväsendet under de sista decennierna varit stätt i stark utveckling, och som en följd härav har en mängd nya gymnastiksalar blivit tillgängliga också för den frivilliga gymnastiken. Särskilt ha de sista åren kunnat kännetecknas av en så livlig byggnadsverksamhet, att tillskottet av skolgymnastiksalar varje år kan räknas i hundratal.

Emellertid har de frivilliga gymnasternas antal ökats i än snabbare takt, och skolgymnastiksalarna ha därför trots allt icke varit tillräckliga för att rymma gymnasternas växande skaror. I stor utsträckning har man därför måst taga sin tillflykt till provisoriska gymnastiklokaler, som försetts med flyttbara gymnastikredskap och därigenom kunnat tjänstgöra som hårdar för ett ofta blomstrande gymnastikliv. Ordenhus, folkets hus, hembygdsgårdar och andra samlingslokaler ha härigenom fått nya uppgifter i gymnastikens tjänst. Tack vare våra tipsmedel har Gymnastikförbundet på senare år fått möjlighet att utdela anslag i form av gymnastikredskap till dylika lokaler. Innevarande år utdelar förbundet sålunda för över 115,000 kronor redskap till cirka 700 olika föreningar.

Sedan gymnastikledare utbildats och lokaler i största möjliga utsträckning ordnats, har gymnastikpropagandan inriktat sig på att i ökad utsträckning väcka den stora allmänhetens intresse för aktivt deltagande i övningarna. Denna propaganda har med olika framgång sökt använda sig av alla den moderna reklamens olika arbetsmetoder, presspropaganda, föredrag, film, propagandabroschyrer, flygblad, propagandaskrifter, radio o. s. v. Verkan härav bevisas av de växande medlemssiffror, som jag nyss nämnde. Ett viktigt medel i gymnastikpropagandans tjänst har också varit gymnastikfester av olika slag. Dessa fester, eller rättare sagt gymnastikuppvisningar, ha fått ökat värde som propaganda för aktivt deltagande i gymnastik, sedan man i uppvisningarna också lagt in uppvisningar av motionsgymnaster, som demonstrerat, huru de i vardagslag bedriva sin gymnastik under genomgång av enkla dagövingar, som vem som helst bör kunna vara med om. Man förstår vilken effektiv propaganda som t. ex. kunnat åstadkommas genom uppvisningar av äldre, relativt korpulenta herrar med en medelvikt av cirka 100 kg., som på ett utomordentligt sätt kunnat demonstrera gymnastikens motto »Gymnastik åt alla».

Den senaste utvecklingen av vår frivilliga gymnastik har emellertid velat visa, att densamma icke vill vara en isolerad företeelse utan i stället ett led i det allmänna kulturarbetet i vårt land. Detta har skett genom det s. k. gymnastikens kulturella samarbete, varigenom Gymnastikförbundet under de senaste 8 åren lyckats få till stånd ett direkt och omfattande samarbete med de stora kulturella folkörelserna i vårt land. Samarbetet har gått ut på att intressera dessa stora och mäktiga organisationer, som ha olika kulturella arbetsuppgifter på sitt program, att vid sidan härav upptaga gymnastikarbete för sina medlemmar. Gymnastikförbundets inbjudan till detta samarbete har mottagits med ett ovanligt intresse, och detta har väl resulterat i, att under dessa år över 1 000 gymnastikinstruktörer från organisationerna fått sin utbildning, och dessa instruktörer ha därefter i sin tur startat över 900 gymnastikavdelningar för de olika kulturella organisationernas medlemmar. Härigenom har det skapats en befruktande växelverkan mellan organisationer, som arbeta för kroppslig och andlig kultur. Genom upptagande av gymnastikverksamheten ha de folkliga kulturorganisationerna fått ett gott komplement till sin huvuduppgift. Gymnastiken har för dem blivit ett medel att nå ut till ungdomskretsar, som varit svåra att intressera för det ordinarie studiearbetet. Upptagandet av gymnastiken har så på många håll gjort det möjligt för dem att arbeta för såväl andlig som kroppslig hälsa.

Gymnastiken söker numera även på annat sätt giva sin verksamhet en klart social inriktning. Genom s. k. gymnastikläger för skolorngdom söker man bereda ungdomen tillfälle till härdande och stärkande friluftsliv under sakkunnig ledning, och man söker därigenom lära ungdomarna en frisk och naturlig livsföring med tillvaratagande av gymnastikens, idrottens och friluftslivets hälsokällor. På samma sätt har man sökt hjälpa industriarbetarna genom s. k. semesterläger för industriarbetare. Dessa avse att bereda dem tillfälle att utnyttja sina korta semestrar på ur hälsosynpunkt lämpligaste sätt. De läggas helt och hållet som rekreation med

friluftsliv, enkla övningar i idrott, gymnastik, simning, vandringar och dylikt på programmet.

Även de hygieniska förhållandena på landsbygden har förbundet sökt främja på mångahanda sätt. Samma synpunkter som varit gällande för gymnastikens popularisering gäller även för badsedens popularisering. Vill man få den stora massan intresserad för något sådant som för gymnastik eller bad, så måste man finna former, som äro direkt tillrättalagda för den stora allmänhetens behov och levnadsvanor i övrigt. Då landsbygdens folk tidigare icke haft några möjligheter till bad, så har gymnasternas propaganda inriktats på att väcka intresse för bad och att skapa möjligheter till sådana genom byggande av små billiga bastur. Förbundets bastukonsulenter ha under en följd av år bedrivit en omfattande propaganda för bad och bastubygge på landsbygden, och denna propaganda har resulterat i byggandet av över 600 bastur.

Nästa steg i förbundets hälsovårdsarbete var upptagandet på programmet av propaganda för att intressera allmänheten för att skaffa sig sunda levnadsvanor. Hälsan är vår dyrbaraste jordiska egendom, och därför är det av vikt för var och en, som vill hålla sig frisk, stark och arbetsförså länge som möjligt att skaffa sig sunda levnadsvanor, som kunna bidra härtill. Den medicinska vetenskapen betonar, att det är bättre och lättare att förebygga sjukdom än att bota den, och den frivilliga gymnastiken söker genom sin propaganda för sunda vardagsvanor aktualisera detta program för så många som möjligt.

Bland dessa sunda vanor spelar sund föda en ytterligt betydelsefull roll. De näringsfysiologiska problemen träda i våra dagar mer och mer i förgrunden. Vetenskapsmännen framhålla, att hälsotillståndet gynnsamt kan påverkas av sammansättningen av vår dagliga föda, om man i denna tillämpar de rön och upptäckter, som näringsfysiologerna undan för undan göra under sina vetenskapliga forskningar. Det blir därför en uppgift av stor samhällelig betydelse att söka intressera den stora allmänheten för att i de egna köken tillämpa dessa vetenskapens rön och upptäckter. Det har den frivilliga gymnastikrörelsen begynt göra genom att i sin propaganda taga upp propagandan för sund föda. I populär form söka vi så föra ut näringsfysiologiens sanningar till den stora allmänheten.

Med alla dessa nya sociala arbetsuppgifter försöker alltså Svenska Gymnastikförbundet komplettera sitt praktiska gymnastikarbete och skapar på detta sätt en befruktande växelverkan i sitt arbete. Den frivilliga gymnastiken söker sålunda på olika vägar vara en svenska folkets tjänare: Den vill bereda möjligheter för var och en att genom gymnastikens enkla, sunda och roande övningar och genom sunda vardagsvanor stärka sin hälsa och sin motståndskraft mot sjukdom. Härigenom kan den frivilliga gymnastiken få en till och med nationalekonomisk betydelse, då den vill intressera vårt svenska folk för att sköta sin hälsa, innan smygande sjukdom eller mindre sunda levnadsvanor försvagat kroppens motståndskraft mot alderdomskrämpor och sjukdom.

## Survey of the Swedish Gymnastic Association's work for Social Health. — *Agne Holmström*, Stockholm.

In attempting to give the Congress a survey of the work of the Swedish Gymnastic Association in the cause of social health, I thought it might be of interest to begin with a short historical review of the development of voluntary gymnastics in Sweden, from the stage at which it was the hobby of a few physically well-equipped

individuals until to-day when it forms an important popular movement contributing to the improvement of the people's health.

Those who have not kept in touch with the voluntary gymnastic movement in Sweden often express unfeigned astonishment at the way in which it is able to attract such enormous support from fresh sources. How is it possible, they ask, for the dull dry gymnastics, which many recall without regret from their school days or their military service, to arouse interest and even enthusiasm among the tens of thousands who have now begun to take up gymnastic exercise. How can gymnastics, which lacks almost all the competition and sensations of sport, to-day attract larger and larger crowds to activities which, in comparison with athletic records and thrills, undoubtedly seem unexciting? These are some of the questions which I shall first to answer try.

*The character of Swedish gymnastics has changed.* This perhaps is the first cause of the renaissance which I shall try to analyse. Ling's gymnastics is celebrated and its principles have spread all over the world, and its importance for all modern physical education is recognized more and more. In spite of this, one cannot but admit that, towards the end of the nineteenth and at the beginning of the twentieth century, its progress in Sweden began to look very much like regression. All the applause which the world's appreciation and practice of Ling's ideas brought to our gymnastics made many here in Sweden settle peacefully down in the consciousness that these ideas were advancing victoriously from one country to another. But in gymnastics as in so many other spheres of activity it became clear that standing still is the same as going backward, and that even Ling's gymnastics should be capable of development since its basic principles had once been formulated by the keen sight and the prevision of genius.

In the latter part of the nineteenth century Swedish gymnastics had, as a matter of fact, hardened in the shadow of its genius, P. H. Ling, and under too strong a military influence had come to be more like drill and a exercise, which is by no means the spirit and meaning of gymnastics. Instead of the pleasure and liveliness and originality which ought to be proper to real gymnastics, one had the fixed forms of a stereotyped gymnastics of position, which largely detracted from intrinsic pleasure and thus laid the foundation of the at once unjust and persistent reputation of the "dullness of Swedish gymnastics". As a result of the excessive domination of the military influence of that period there was far too little variation in what may be called the "standard gymnastic movements". These, and indeed the whole gymnastic method, had originally been drawn up for youths of twenty years of age, but were not always equally suitable for the girls, boys, women and older men who now gradually began to use them.

The principal cause of a change in these conditions was the discovery, thanks to later physiological research, that better results could be obtained through dynamic than by the static methods which had so handicapped the older so-called position gymnastics. In this way, whilst keeping to the principles of Ling, it became possible to reform the whole gymnastic technique, so that gymnastics actually changed character and became infinitely more beneficial and practicable. The modern so-called movement gymnastics has once more brought life, pleasure and variety into gymnastic movements, and thus laid the foundation of the subsequent gymnastic renaissance in Sweden.

*But gymnastic methods, too, have changed* and this is as true of educational gymnastics in the schools as of voluntary gymnastics. Under the influence of prominent gymnastic teachers such as Elin Falk, Elli Björkstén, Niels Bukh, J. G.

Thulin and others, the forms of gymnastic work have been so altered, developed, varied and enriched that nowadays it is possible to adapt gymnastics to the sex, age and physical condition of the performers. Children's, women's and men's gymnastics have now been developed in different directions, suited to the changing developmental purposes which it is sought to serve in these various ways.

This differentiation in methods of work has in fact provided one of the most important means of developing the voluntary gymnastic movement throughout the country. It is primarily through this differentiation that it has become possible to attempt to collect in gymnasias the growing crowds who now take part voluntarily in gymnastic exercises. To-day one offers all these changing categories of voluntary gymnasts just that form of gymnastics which best suits each individual and makes him feel best. Whereas formerly the value of gymnastics to school-children and conscripts was principally stressed, to-day insistence is laid more and more upon its worth to *the people as a whole*. It is on this basis that we would make of our voluntary gymnastics a people's movement which by its working and practice may show the value of gymnastics in improving the people's health, and its ability in this respect to make a real cultural contribution to the good of the community. By its motto "Gymnastics for all" the voluntary gymnastic movement seeks to show that, by taking part in gymnastics and by taking care to observe sound habits of life, everyone may increase in health and in resistance to illness.

In the years immediately following the Olympiad in Stockholm (1912) leading gymnastic circles began to insist that it was not the principal purpose of voluntary gymnastics to develop individual skill among a small number of persons who were physically the best equipped. The slogan "Gymnastics for all" was intended to show that its most important aim was to secure *the spread of the actual practice of gymnastics to as many as possible*. It was in the attempt to realise this ideal that gymnastics in Sweden found a way to become that people's movement which now especially is in process of development. Through exercises adapted to the general public, the essential purposes of this voluntary movement have been concentrated on trying to provide opportunities for as many as possible to increase their health and their resistance to illness by taking part regularly in gymnastics. As propaganda for this, the aims of voluntary gymnastics have been thus stated in a few short sentences.

Gymnastics will give:

*Children* a sound growth of body which will be useful to them the whole of their lives;

*Young persons* a sound and healthy pastime which develops the body and strengthens the will;

*Adults* that all-round bodily movement which they need if they are to keep and improve their health;

*Older people* such suitable bodily movements as will keep off old age and enliven the mind;

*Those who work with their bodies* an all-round exercise which does away with the effects of one-sided fatiguing occupations;

*Those who work with their minds* the all-round bodily movement which they need but which their occupation does not provide.

To serve its great purpose rightly, gymnastics had first to make an effective organisation throughout the country as a whole. The Swedish Gymnastic Association by its Area and Local Organisations tries to provide for our people of to-day more and more opportunities of getting, by means of gymnastics, that recreation



which the cultural development of our time, with its industrialism and its increasingly specialised way of life, makes more and more desirable and necessary for the great masses of our population.

By intensive propaganda and calculated organisation the voluntary gymnastic movement in Sweden has succeeded during the last two decades in realising this purpose in a remarkable manner. This is best shown by the fact that in 1918 the Association had 8,000 members, 60,000 in 1929, and 160,000 in 1939. These are divided among about 3,500 gymnastic groups in more than 900 places throughout the country.

The first object of the gymnastic organisations was to provide new possibilities of taking part in general exercise, a task to which they devoted varied and intensive effort. Here the training of leaders for voluntary gymnastics was of the very greatest importance. The relatively small number of professionally qualified gymnastic directors was insufficient to supply the increasing need of gymnastic leaders, and in rural districts it was only in exceptional cases possible to obtain a gymnastic director for the purpose. The training of instructors thus became an inevitable condition of any spread of gymnastics which should include rural areas. So for more than a decade this training has been persisted in by our organisations, on as large a scale as economic conditions permitted. Since the arrival in this country of the so-called pools tax, by which gymnastics and athletics are able to obtain larger financial contributions than was formerly the case, this training of instructors has developed to a considerable extent, so that at present some 400 can be trained each year for voluntary gymnastics. By the formation of its own gymnastic high-school, which was opened in 1937, the Association has obtained a centre for this obviously extremely important work. Thanks to this school we are now able to obtain select groups of leaders of voluntary gymnastics with a thorough training of six months.

Another difficulty in the way of the spread of voluntary gymnastics over the whole country has been the lack of premises. At first, all the available school gymnasia were used, and since, happily, the Swedish school population during the last decades has greatly increased, a number of new gymnasia have consequently become available for voluntary gymnastics too. Recent years especially have been characterised by such a lively building activity that the addition to the number of school gymnasia each year can be reckoned by the hundred.

In the meantime the number of voluntary gymnasts has increased at an even greater pace, and in spite of everything the school gymnasia have not sufficed to accommodate their increasing crowds. It has to a great extent become necessary to have recourse to temporary premises, provided with portable gymnastic apparatus and thus able to serve as a home for what is often a flourishing gymnastic life. The hall of some Order, a People's Hall, barns and other meeting places have thus found new purposes in the service of gymnastics. Thanks to the pools money, the Gymnastic Association has in recent years found it possible to distribute the grant in the form of gymnastic apparatus to such premises. During the present year it is distributing over £ 5 000 worth of apparatus to about 700 different societies.

After leaders have been trained and premises arranged for to the greatest possible extent, gymnastic propaganda has concentrated on arousing still further the interest of the general public in active participation in the exercises. With varying degrees of success it has sought to avail itself of all the various methods of modern publicity, press propaganda, lectures, films, pamphlets, leaflets, articles, radio etc. The effect of this is shown in the increased membership mentioned above. An important aid to propaganda has been the holding of gymnastic celebrations or, rather, demonstrations of various kinds. These have gained an added value in the cause of

active participation in gymnastics, since they included demonstrations of general exercise by performers who showed how they carried on their gymnastics in everyday dress, whilst the rest were going through a simple programme of exercises which everyone could understand. It is easy to understand what effective propaganda can be obtained from displays by elderly, relatively corpulent, gentlemen with an average weight of 15 stone or so, who can demonstrate in an extraordinary manner the gymnastic motto "Gymnastics for all".

The latest development of our voluntary gymnastics, however, has been to show that it aims at being, not an isolated phenomenon but rather a part of the general cultural activity of our country. This has come about through what is known as gymnastic cultural co-operation, by means of which the Gymnastic Association has, during the last eight years, succeeded in effecting a direct and comprehensive co-operation with our great popular cultural movements. This has tended to interest those large and influential organisations, which have various cultural activities on their programme, in including gymnastic work for their members. The Association's invitation to such co-operation has been received with unusual interest, and this has resulted, during the years in question, in over 1 000 gymnastic instructors from these organisations taking their training, since when, they themselves have started more than 900 gymnastic groups among the members of the various bodies. In this way there has arisen a fruitful interchange of activity between the organisations which are working for bodily and spiritual culture. By taking up gymnastic work the latter have secured a good complement to their principal purpose, a means by which to reach those classes of young persons whom it has been difficult to interest in ordinary subjects, and by which it has become possible for them to work for both spiritual and bodily health.

Gymnastic activities are also being given a definitely social direction in other ways. Gymnastic camps for school children aim at providing youth with opportunities for a hardening and strengthening open air life under expert leaders, who try to teach young people a healthy natural way of life in which they discover the springs of health which gymnastics and sport and fresh air offer them. In the same way we have tried to help industrial workers by what are called workers' holiday camps. These aim at giving them opportunities of enjoying their holidays in what from the point of view of health is the most useful way. They are planned throughout for recreation, with an open air life, simple athletic exercises, gymnastics, swimming, hiking and the like included in the programme.

The Association has also tried by all sorts of means to improve hygienic conditions in rural areas. The point of view which is of value in popularising gymnastics is equally so for popularising the habit of taking baths. Those who wish to interest the general public in such things as baths and gymnastics will have to find a technique which is directly suited to its needs and its ways of life as a whole. Since country folk in the past have had no possibilities of taking baths, gymnastic propaganda has been directed towards arousing interest in baths and providing possibilities for them by building small bath-rooms. The Association's consultant on the subject has for a number of years pursued a comprehensive propaganda in the country on baths and bath-room building which has resulted in the erection of over 600 such premises.

The next step in the cause of health was the inclusion in the Association's programme of propaganda which should arouse public interest in acquiring wholesome habits of life. In our days the physiological problems of nourishment come more and more to the front. Scientists assert that the state of health may be favourably affected by the composition of our daily food, provided we make use of the experiments and discoveries which specialities in diet are constantly making in

the course of their scientific research. It thus becomes of great importance to the community to try to interest everyone in making use of this knowledge in their own kitchens. This the voluntary gymnastic movement has begun to do by means of propaganda in favour of wholesome food, thus handing on scientific truths to the general public in a popular form.

By means of all these new social activities the Swedish Gymnastic Association is trying to complete its practical gymnastic work, and thus bring about a fruitful interchange of effort. Voluntary gymnastics thus attempts in various ways to serve the people of Sweden, to provide opportunities for each and all to improve their health and their resistance to illness by simple, sound and pleasant gymnastic exercise and by wholesome daily habits. It can thus become of importance in the national economy, since its purpose is to interest our people in taking care of their health before stealthy sickness or less wholesome ways of life weaken bodily resistance to the complaints and illnesses of age.

(Translated by R. E. Roper, London).

### Zusammenfassung:

## Überblick über die soziale Gesundheitsfürsorge des Schwedischen Turnverbandes. — A. Holmström, Stockholm.

Es war in den Jahren nach der Olympiade in Stockholm 1912, als man in führenden Turnkreisen zu betonen begann, dass die Hauptaufgabe des freiwilligen Turnens nicht in der Steigerung der persönlichen Fertigkeit einer kleineren Anzahl der körperlich Bestgerüsteten liege. Unter Aufstellung der Devise „Turnen für alle“ suchte man die Ansicht zu verbreiten, dass die wichtigste Aufgabe des freiwilligen Turnens darin bestehe, die praktische Ausübung des Turnens auf eine möglichst grosse Allgemeinheit zu verbreiten. Durch die Arbeit an der Verwirklichung dieses Gedankens hat sich das Turnen in Schweden die Voraussetzung dafür geschaffen, die Volksbewegung zu werden, zu der es sich gegenwärtig entwickelt.

Durch eifrige Werbung und zielbewusste organisatorische Arbeit ist es dem freiwilligen Turnen in Schweden während der letzten zwei Jahrzehnte gelungen, das Turnen in beachtlichem Grade aktuell zu machen. Am besten lässt sich dies dadurch beleuchten, dass der Schwedische Turnverband im Jahre 1918 8 000, 1929 60 000 und 1939 160 000 Mitglieder zählte.

Die Hauptaufgabe war die Schaffung neuer Möglichkeiten zur Teilnahme an freiwilligen Turnübungen. Von allergrösster Bedeutung für diese Arbeit war die Ausbildung von Leitern für das freiwillige Turnen. Nach der Einführung der sog. Tipsmittel (staatliche Wettorganisation für Fussballkämpfe) in Schweden hat diese Ausbildung einen bedeutenden Umfang erreichen können, so dass gegenwärtig etwa 400 Instrukteure für das freiwillige Turnen ausgebildet werden. Durch die Errichtung einer eigenen Turnvolkshochschule des Turnverbandes, die 1937 eingeweiht wurde, hat der Verband eine Zentrale für diese wichtige Ausbildungsarbeit erhalten. Die Zöglinge werden hier in 6-monatigen Kursen allseitig ausgebildet.

Eine Schwierigkeit in der Arbeit für die Ausbreitung des freiwilligen Turnens war der Mangel an geeigneten Lokalen. Besonders in den letzten Jahren hat jedoch eine lebhaftere Bautätigkeit eingesetzt, so dass der jährliche Zugang an neuen Turnsälen in die Hunderte geht. In grossem Umfang hat man auch provisorische Lokale zu Hilfe genommen, die mit beweglichen Geräten versehen worden sind. In den letzten Jahren hat die staatliche Wettorganisation auch Mittel für die Ausrüstung solcher Lokale bereitgestellt. Im laufenden Jahre kann z. B. der Verband für über 100 000 Kronen Geräte an etwa 700 Vereine verteilen.

Die jüngste Entwicklung unseres freiwilligen Turnens hat zeigen wollen, dass sie nicht eine isolierte Erscheinung, sondern vielmehr ein Glied der allgemeinen kulturellen Arbeit in unserem Lande zu sein wünscht. Dies ist dadurch geschehen, dass der Verband in den letzten 8 Jahren *eine direkte und umfassende Zusammenarbeit mit den grossen kulturellen Volksbewegungen unseres Landes zustande gebracht hat*. Durch die Aufnahme des Turnens in ihr Programm haben die volkstümlichen Kulturorganisationen eine wertvolle Ergänzung ihrer Hauptaufgabe erfahren. Dadurch sind sie auch an Kreise der Jugend herangekommen, die sonst nicht leicht für die gewöhnliche Studienarbeit zu interessieren waren.

Durch die *Veranstaltung von sog. Turnlagern für die Jugend* versucht man die Jugend an eine gesunde und natürliche Lebensführung zu gewöhnen. Auch hat es sich die Propaganda der Turnkreise zur Aufgabe gesetzt, Interesse für das Baden zu wecken, und die Möglichkeiten hierfür durch die *Errichtung kleiner billiger Badeanstalten* auf dem Lande geschaffen. Gegenwärtig sind bereits 600 vorhanden.

Der nächste Schritt der gesundheitspflegerischen Arbeit des Verbandes war die Aufnahme der Propaganda für gesunde Lebensgewohnheiten in das Programm. Unter diesen spielt die gesunde Nahrung eine wichtige Rolle. Die ernährungsphysiologischen Probleme treten heute mehr und mehr in den Vordergrund. In volkstümlicher Form suchen wir deshalb die *Wahrheiten der Ernährungsphysiologie an die grosse Allgemeinheit heranzutragen*.

Mit allen diesen neuen sozialen Arbeitsaufgaben sucht also der Schwedische Turnverband seine praktische turnerische Arbeit zu ergänzen und schafft auf diese Weise eine befruchtende Wechselwirkung in seiner Arbeit.

(Übersetzung von E. Blauert, Lund).

Résumé:

## L'Oeuvre d'Hygiène sociale de la Fédération suédoise de Gymnastique.

— *A g n e H o l m s t r ö m*, Stockholm.

Ce fut au cours des années qui suivirent les Jeux Olympiques de Stockholm en 1912, que l'on commença, dans les milieux dirigeants, à émettre l'idée que le but principal de la gymnastique «volontaire» ne résidait pas dans le développement de l'adresse individuelle chez un nombre restreint d'individus bien avantagés physiquement. En lançant le slogan «La Gymnastique pour tous», on cherchait à montrer que le but véritable de la gymnastique volontaire était en réalité *d'atteindre la grande masse*. C'est en cherchant à matérialiser cette idée, que la gymnastique est apparue comme un mouvement populaire et c'est un caractère qu'elle n'a pas cessé de développer.

Par une *propagande intensive* et l'intelligence de son travail organisateur, la gymnastique volontaire en Suède a réussi au cours des vingt dernières années à actualiser la gymnastique d'une façon remarquable. Les chiffres la démontrent éloquemment: en 1918, la fédération comptait 8 000 membres, en 1929, 60 000 et en 1939, 160 000.

La première étape a été d'activer la participation à la gymnastique dite de conservation. Ce fut ensuite de mettre en oeuvre la *création de moniteurs pour la gymnastique volontaire*. Avec les avantages matériels que procurent certaines subventions de l'état, issues de taxes spéciales, il est actuellement possible de former chaque année environ 400 instructeurs, destinés au mouvement volontaire. La création d'une Ecole supérieure de gymnastique, inaugurée en 1937, relevant directement de la fédération, lui fournit un organisme central, uniquement consacré à cette oeuvre d'enseignement. Les élèves y reçoivent en 6 mois une instruction complète.

Une des difficultés, qui freina le travail de vulgarisation de la gymnastique volontaire, fut l'absence de locaux. Ces dernières années, on en a construit une multitude, *l'apport annuel de salles de gymnastique se chiffre par centaines*. On usa même dans une grande mesure de locaux provisoires, munis d'agrès transportables. Les taxes spéciales, ici enocre, complètent les accessoires défectueux de ces locaux. Pour l'année en cours, la Fédération a l'intention de distribuer pour 100 000 cour. d'agrès destinés à env. 700 groupements différents.

Dans son développement actuel, notre gymnastique volontaire a voulu démontrer que celle-ci ne désire pas être une action isolée mais bien un membre de l'oeuvre générale de culture de notre pays. Elle l'a fait au cours de ces 8 dernières années, quand la Fédération a *mené à bien une collaboration étroite et utile avec les mouvements populaires et culturels les plus importants de notre pays*. En incorporant la gymnastique, les organisations culturelles populaires se sont adjointes une aide précieuse pour leur but principal. Par là, elles ont aussi atteint la jeunesse, qui se montrait difficile à intéresser à leur activité.

En *organisant des camps de gymnastique pour la jeunesse*, on cherche à gagner la jeunesse à une vie saine et naturelle. Les gymnastes ont de même pris en mains la propagande destinée à éveiller l'intérêt pour les bains et les ont rendu possibles par la construction de *petites étuves économiques* dans les campagnes. Il en existe déjà 600.

La phase suivante dans l'oeuvre d'hygiène de la Fédération a été l'adoption d'un programme de propagande pour une vie et des habitudes plus saines. La nourriture saine joue un très grand rôle. Les problèmes physiologiques de l'alimentation prennent de nos jours une place de plus en plus prépondérante. Sous une forme populaire, nous cherchons à vulgariser les vérités de la physiologie alimentaire.

Par toutes ces activités sociales, la Fédération suédoise de gymnastique cherche à compléter son oeuvre pratique de gymnastique et permet ainsi une action réciproque dans son travail, qui sans aucun doute portera ses fruits.

(Traduction: U. Brandt, Stockholm).

## 4. Physical Education in Relation to the Public System of Education in England and Wales.

By Miss *Grant S. Clark*, Organiser of Physical Education, for Girls and Women, London. Vice-President of the Ling Physical Education Association, London.

### I. *History.*

If a long view of a subject is to be taken it is necessary to look into the past as well as to the future, as it is only by so doing that one can hope to understand the problems of the present day. For this reason I am beginning my paper with some historical facts, bringing out those which appear to me to have most direct bearing on the up to date situation.

The development of Physical Education in England and Wales along systematic lines is really quite recent, a matter of little over thirty years. Before that period any training that was given in elementary schools consisted mainly of more or less military "drill" for boys, singing games and action songs for the girls. School managers of the 1870's had to make their own arrangements for "drilling" the boys, such duties being generally undertaken by ex-army instructors.

In 1887 a very remarkable woman appeared to give evidence before a Royal Commission on Education. Her theme was that the military drill imposed upon the schools by the Education Department of those days must be abolished and must be replaced by the Swedish system of physical exercises which she had learnt under H. J. Ling in Sweden. This pioneer was Mme Bergman Österberg who had succeeded her countrywoman Miss Löfving as instructress to women teachers and school inspector under the London School Board. Although she was successful in introducing the system into a number of schools Mme Bergman Österberg realised that if the gospel was to spread to any appreciable extent she must have disciples to help her. She therefore decided to start a specialised course for students and with four pupils she founded her famous Training College. Her aim was to provide for the schools a teacher who would give her whole time and interest to a school, one who would be a leader in the games field and the gymnasium, who would guard the children's development, prevent deformities and keep an eye on the whole hygiene of the school. I think it will be conceded that even now that is a broad aim, what vision that statement implied in the one who uttered it over fifty years ago. The enthusiasm of Mme Bergman Österberg was such that her Physical Training College flourished and expanded and later other Colleges for the training of women were established. It is mainly from these Colleges that the women members of the Association which I represent (The Ling Physical Education Association) are drawn.

It was not until a very much later date that training colleges for men were set up in England, but these are now well established.

After 1895 Physical Education became practically compulsory in the state schools, but continued much on the old lines of drill by sergeants. The Board of Education realising that some guidance was required issued in 1904 a syllabus of physical training for elementary schools which was based on the Swedish system. In 1907 the Board created a Medical Department within itself, one of whose duties was to organise and inspect physical education in elementary schools.

The creation of this Medical Department showed a new conception of the aim

and importance of physical education in the minds of Government officials responsible for the education of British children. The head of this new Medical Department, Sir George Newman, stated: "Our aim is health and vigorous vitality and the improvement of the child's mind and body by means of physical education".

In 1909 the 1904 Syllabus was revised, the Board of Education stating at the same time their desire for more decided and general progress, to be fostered by inspection and adequate training of the teaching staff of both Training Colleges and Elementary schools. This desire was to a large extent fulfilled in the next ten years.

In 1917 the Board of Education issued a circular offering to give a special grant so that Organisers of Physical Education might be appointed. Education Acts of 1918 and 1921 increased the powers of Local Education Authorities, with regard to medical inspection, facilities for physical and social education, such as playing fields, school camps, etc. The new edition of the Syllabus (1919) emphasized this less formal side of the school training, though in principle the Swedish system was still adhered to. The most recent Syllabus (1933) shows the importance now attached to interest and enjoyment of physical training lessons, devotes more attention to recreative activities, and bears out the declared aim "to help in the production and maintenance of health in body and mind".

Two outstanding publications of the Board of Education are Circulars 1445 (January 1936) and 1450 (October 1936). The first shows the need of improvement and expansion in the following directions: more complete provision of Organisers (it is very interesting to note that in the two years following this publication the number of Organisers employed has almost doubled), larger output of teachers competent to give gymnastic training in Senior, Secondary and Technical Schools, improvement in the standard of physical education in Elementary Schools, fuller appreciation of the need for physical education in Secondary and Technical Schools, and a more thorough organisation to deal with the problem of physical education of the post-school population. Circular 1450 deals with the question of clothing suitable for physical education and empowers Local Education Authorities to provide this under certain conditions.

## II. Administration.

In England education in all its branches is administered centrally by the Board of Education, and in the different areas by the Local Education Authorities concerned. The cost of the education service is divided between the national revenue and the revenue of the local authorities. Grants are not made for any one special subject.

The Board is represented, where physical education is concerned, by a staff of specialist inspectors in this subject (now (March 1939) ten men and ten women) who inspect and report upon the physical training work in every type of educational institution. They have also the most important duty of bringing new ideas and developments to the notice of Local Education Authorities and have been largely instrumental in showing the advantage of having the advice of an expert who could always be available, that is, the Authority's own organiser.

As previously stated organising posts were first created in 1917. Now (March 1939) there are 339 organisers serving 248 authorities. An organiser is directly responsible to the Local Education Authority on all matters concerning physical education in the district in question. He or she is answerable for the technical efficiency of his subject as taught in the schools, and to ensure such efficiency, organising and conducting teachers' classes in which help is given with the different branches of the work forms a very large and important part of his task. Following

up such classes, visits are paid to the school to see the work. The organiser will probably confer with all members of the staff responsible for any physical education work, giving help in overcoming difficulties and suggesting improvements. Demonstration lessons with classes of children are taken and specific movements shown. With the head of the school, organisation of the time-table may be dealt with, to secure adequate provision of time for the physical education, and any other matters which may arise.

On the administrative side amongst other duties the organiser will make recommendations when the purchase of land for playing fields is under discussion, will advise as to its suitability as regards travelling facilities, layout of ground, upkeep, etc. The planning and equipment of gymnasias and the supply and maintenance of such equipment is another side of the organiser's work. In fact any point bearing upon physical education in any type of institution will be his care.

### III. *Character and Aims of Physical Training.*

Physical Education, as now understood in official circles, comprises:

Systematic Physical Exercises,  
 Games,  
 Swimming,  
 Dancing,  
 Athletics,  
 Boxing,  
 Camping.

This list in itself shows how the conception of the subject has widened. The comparison of the Syllabus of 1904 with that of 1933 impresses forcibly upon one the enormous advance that has been made in this important branch of education in the past 35 years. From being a subject disliked by teacher and class it has now become a favourite. From an enquiry recently made in one area as to the relative popularity of school subjects, physical education headed the list, and the comment in reporting this result was: "It would be a poor heart that did not rejoice in the kind of activity fostered by the present syllabus". Sir George Newman, in the preface to one of his reports has stated: "It is now recognised that an efficient system of education should encourage the concurrent development of a healthy physique, keen intelligence and sound character. These qualities are in a high degree mutually interdependent, and it is beyond argument that without healthy conditions of the body the development of the mental and moral faculties is seriously retarded and in some cases prevented. In a word, healthy physical growth is essential to intellectual growth, but, however carefully devised and correctly followed a syllabus may be yet the exercises must fail of their intention unless the teacher realises that physical training should be a joyous and purposive activity. The inspiration of the teacher is the vitalising power". It is incumbent upon every teacher to be watchful of the results of his lessons, and to ask himself such questions as "How do the pupils stand, not only in class, but when at free practice or at rest? Is good posture becoming a habit? Are the pupils more agile and more controlled? Are they capable of more strenuous work? Do they respond more quickly? Are they more reliant and independent? Did the lesson, whilst improving posture, succeed in exercising each member of the class fully and provide good, enjoyable activity?". If a teacher can give satisfactory answers to questions such as these he may be assured that he is taking his full share in giving his pupils physical education in its best sense.

By the breadth of the scheme it will be seen that the primary aim is to create



interest in all the pupils and to give to each an all-round training. In the early days, more especially in games, the resources of the school — money, teaching powers and playing space — were reserved for the school teams, which naturally consisted of the most apt pupils and therefore of those who in some ways least needed this extra help. School teams and champions will always have their place, but they should be the outcome of the general work of the school. In games the older pupils should have a sufficiently intimate knowledge of the rules to admit of their acting as captains and also taking a share in the umpiring. Where this is the case the pupils are more likely to join games clubs upon leaving school and thus continue in their after-school life the benefits derived from play.

A generous scheme of physical training, as provided for nowadays, should produce strong, healthy, selfcontrolled, self-reliant individuals, yet able to co-operate in harmony with their neighbours.

#### IV. *Conditions under which the subject is taught.*

##### A. *Elementary Education.*

In elementary schools the class teacher is in the main responsible for the teaching of the physical work. With the younger children it is customary for each teacher to take his own class, but with the older children a certain degree of specialisation takes place. When the more advanced work involving the use of gymnastic apparatus is undertaken in Senior or Central schools it is essential that only those teachers who have had experience and training in this type of work should be in charge of it. This training they will have received in their Colleges or at Courses held by the Organiser or possibly at Holiday Courses. Training in physical education is part of the curriculum in Elementary Training Colleges, where in the two years' course students must devote a minimum of 100 hours to the subject. It is agreed by all that the time allotted is meagre but these teachers are taking a general training as class teachers and all subjects have to take their share. In order to equip teachers to conduct more advanced schemes in the Senior Elementary Schools, advanced physical training courses covering approximately 400 hours during the usual two years have recently been established at a number of Training Colleges.

Apparatus, sometimes the full equipment for a gymnasium, but more usually that of a portable type, is now in many areas issued to Senior and Central Schools (i. e. for children aged 11 to 15 years). A gymnasium, also facilities for changing and showering, are now in the standard schedule for such schools and are provided by many authorities. Much of the work is taken out of doors in the school play ground, whenever the weather permits. It is therefore very important that there should be adequate space of a suitable shape and this is borne in mind when new sites are under review. Adjoining property can sometimes be acquired for the improvement of existing play grounds. An appreciable and growing number of schools in newly developed areas now have their own playing field abutting on the school site.

In infant schools it is recommended that there should be a short lesson in both morning and afternoon session, as it is generally recognised that if the flexibility of the young body can be retained, many of the ills of later life may be avoided. In upper schools a daily period (30 to 45 minutes) of some organised physical activity is what is aimed at — the activity may be exercises from the Syllabus, games, swimming or dancing.

Local Education Authorities now have the power to provide clothing suitable for physical activities, but the grant allocated to this by the Board of Education

is small and few Local Education Authorities have been able to undertake the supply. Some are trying the experiment in a few schools.

Many areas have acquired suitable playing fields, to which the children are taken when games form the physical activity for the day.

In this respect London has had exceptional difficulties to face, as the great distances between school and playing field make the time spent on this one games lesson disproportionate. To obviate this, class-room playing fields are being equipped in some areas, to which a class is taken for a whole day; the time not occupied by physical activity being used for other lessons, whenever possible taken in the open air.

Another means of giving children within the London area facilities for outdoor recreation is by opening certain playgrounds after school hours, where under trained play-leaders children may enjoy evening games. This experiment is proving most successful, as shown by the increasing attendance and the scheme is being expanded, some centres being flood-lit during the winter months. Playleadership schemes during the summer holidays are also in force in some districts.

### B. *Higher Education.*

Though one can give information which applies to elementary schools in general throughout England and Wales the case is different when it comes to secondary Schools. Generally speaking girls' schools are well provided for as regards staffing, as they can draw from a wide field of expert women teachers, who have been through a three-year course at a physical training college, of which the first, that of Mme Bergman Österberg, was, as you have heard, founded some 54 years ago. This means that there is a well-established tradition of having a fully qualified mistress for physical education, who is responsible for the teaching of gymnastics and the organisation and teaching of games and swimming. This teacher is present at the medical inspection and because of her training is able to co-operate closely with the medical officer and to carry out the treatment of minor defects noted.

In public and secondary schools for boys the era of the ex-army drill sergent has not so long passed, and games are still probably considered the most important part of physical education. Nor has the teaching of physical education on modern lines as yet the firmly grounded tradition obtaining in girls' schools of the same type, the establishment in this country of training colleges for physical education for men being of so recent introduction, fortunately the value of physical education is becoming more generally recognised in boys' schools also. For many years a fully equipped gymnasium has been in the standard schedule for Secondary schools and few buildings of this type would now be erected without this facility or without provision being made for changing and showering. Some schools have an asphalted plot adjacent to the building and directly accessible from it, which allows of work in the gymnasium being advantageously combined with outdoor exercise.

In regard to playing field accommodation, the majority of secondary schools have fields attached or within easy reach, and, in the main, it is only in the large towns and cities that extensive travelling has to be undertaken. Organised games and athletics therefore play a prominent part in the physical education schemes of most schools. The Board of Education recommend in Circular 1445 that three periods weekly should be given to gymnastics in addition to time spent on games and swimming. Owing to the heavy demands made by the academic time-tables, especially those of classes working specifically for examinations, many secondary schools still fall far short of this ideal.

Once the attitude towards this subject is altered and appreciation of the necessity of co-ordinating body and mind becomes general, physical education in both boys' and girls' secondary schools will make progress commensurate with its importance, and it will not be necessary to say as the Chief Medical Officer of the Board of Education does in his latest report that "the provision of such a scheme (i. e. 3 periods weekly plus games and swimming) should be regarded as one of the essential features of the school curriculum, not only on grounds of general educational policy but also in recognition of the need to counterbalance the effects of exacting and sedentary study on the physical development of boys and girls; consequently the reasons for the failure to supply it should be under constant review by those responsible for the administration and management of the schools".

### C. *Post School Education.*

This paper is intended to give a review of the progress and present position of physical education in schools, but with the increasing interest amongst the adult population it would be incomplete without some brief reference to the facilities open to this section of the community.

Over a period of many years various Local Education Authorities have made provision for physical training in their Evening Institute programme. In London such classes were introduced as far back as 1896 and in 1938 over 2000 classes were held. As it is recognised that a wide variety of interest has to be catered for the scope of the curriculum has been steadily widened and the students now have a large choice, classes being held in gymnastics with and without apparatus, dancing of various types, swimming, fencing and in addition wrestling and boxing for the men. Even in some instances where the Local Education Authorities did not inaugurate the classes they gave the use of premises and allowed the Organiser of Physical Education to undertake the work. Later on many classes started in this way came under the Authority's scheme for adult education and there can be few areas now without provision for some or many forms of physical activity. Since the Physical Training and Recreation Act of 1937 the subject has been brought very much to the forefront and still greater efforts are being made to co-relate school and post school life. To be successful the physical education of the adult must carry on the aims upon which the school work was based which should "not only cultivate in the pupils a desire to acquire strength, vigour, suppleness and a good physique, but also an intelligent appreciation of the larger values which result from a liberal physical education, for it is upon this appreciation that the desire to attain and retain physical fitness must in large measure depend".

## Fysisk fostrans ställning i det offentliga uppfostringsystemet i England och Wales. — *Grant S. Clark, London.*

### *Historik.*

Vid varje mera vittgående prövning av ett spörsmål måste man ta hänsyn såväl till det förflutna som till framtiden, ty blott genom ett dylikt förfaringsätt kan man hoppas på att komma till klarhet i dagens problem. Därför börjar jag mitt föredrag med några historiska fakta och utväljer dem, som synas mig hava direkt betydelse för den nuvarande situationen.

Fysisk fostran, systematiskt bedriven, har först på sista tid tillämpats i England och Wales, nämligen under något över trettio år. Före denna period bestod all undervisning, som gavs i folkskolorna, huvudsakligen av en mer eller mindre militärisk »drill» för pojkar, samt sånglekar för flickorna. Skolföreståndaren fick på 1870-talet själv ombesörja denna »drill», vanligen med tillhjälp av f. d. instruktörer vid armén.

År 1887 framlade en mycket märklig kvinna ett förslag inför en Kunglig kommitté för uppfostran. Hennes förslag gick ut på att den militära drill, som dåvarande Department of Education hade ålagt skolorna, måste avskaffas och ersättas med det svenska systemet för kroppsövningar, som hon hade lärt under Hj. Ling i Sverige. Denna pionjär var fru Bergman Österberg, som hade efterträtt sin landsmaninna fröken Löfving såsom instruktis för lärarinnor och som inspektris vid Londons skolstyrelse. Fastän fru Bergman Österberg lyckades introducera systemet i ett antal skolor, insåg hon dock, att om metoden skulle kunna spridas i någon större utsträckning, måste hon ha lärjungar till hjälp. Hon beslöt därför att anordna en specialkurs för studenter, och med fyra lärjungar grundade hon sitt berömda Training College. Hennes avsikt var att förse varje skola med en lärarinna, som skulle ägna hela sin tid och sitt intresse åt skolan, som kunde vara ledare på idrottsplatserna och i gymnastiksalen, som skulle övervaka barnens utveckling, motarbeta deformiteter och ha uppsikt över hela skolans hygien. Jag förmodar, att man måste medgiva, att det vartill hon syftade med sitt förslag för över fyrtio år sedan alltså får anses vara ett vidsynt mål. Fru Bergmans entusiasm var så stor, att hennes »Physical Training College» blomstrade och utvidgades samt att senare även andra institut för kvinnlig utbildning upprättades. Det är huvudsakligen från dessa anstalter, som medlemmarna till den sammanslutning, vilken jag representerar, rekryteras (The Ling Physical Education Association).

Först mycket senare tillkommo i England »training colleges» för män, men de ha också nu erhållit en solid ställning.

Efter 1895 blev fysisk fostran praktiskt taget obligatorisk i statens skolor, men fortsatte i stort sett efter de gamla linjerna med den militära drillen. Undervisningsdepartementet, som insåg, att det fordrades någon form av direktiv, utfärdade år 1904 en instruktion för fysisk fostran i folkskolorna, vilken var baserad på det svenska systemet. År 1907 uppsatte departementet inom sig en medikal avdelning, som bl. a. skulle ha till uppgift att organisera och inspektera den fysiska fostran i folkskolorna.

Inrättandet av denna medikala avdelning visar, att de officiella ämbetsmän, som voro ansvariga för de brittiska barnens uppfostran, hade fått en ny uppfattning om målet och betydelsen av fysisk fostran. Chefen för detta nya departement, George Newman, förklarade: »Vårt mål är hälsa och vitalitet samt ett höjande av barnens tillstånd såväl själsligen som kroppsligt medelst fysisk fostran».

År 1909 reviderades 1904 års instruktion, och undervisningsdepartementet uttalade en önskan om en mera allmän och bestämd utveckling, vilken skulle erinras genom inspektion och en tillfyllestgörande utbildning av lärarkårerna i både folkskolorna och i folkskoleseminarierna. Detta önskemål förverkligades till stor del under de följande tio åren.

År 1917 utsände Undervisningsdepartementet ett cirkulär, enligt vilket ett särskilt anslag kunde beviljas för utseendet av speciella organisatörer för fysisk fostran. Nya förordningar av år 1918 och 1921 utökade de lokala undervisningsmyndigheternas befogenheter med avseende på medikal inspektion och anordningar för fysisk och social uppfostran, såsom lekfält, skolläger m. m. Den nya upplagan av instruktionen (1919) betonade den mindre formella sidan av den fysiska skol-

uppfostran, ehuru man i princip alltjämt höll fast vid det svenska systemet. Den sista instruktionen (1933) visar, vilken vikt man nu lägger vid intresse- och förströelsemomentet i fysisk fostran, och ägnar mer uppmärksamhet åt fritidsövningar samt betonar det förut uppställda målet: »att hjälpa till att grunda och vidmakthålla själslig och kroppslig hälsa».

Två betydelsefulla dekret från undervisningsdepartementet äro cirkulären nummer 1445 (januari 1936) och 1450 (oktober 1936). Det första påvisar behovet av förbättring och utveckling i följande avseenden: anställandet av flera organisationer (det är mycket intressant att konstatera, att under de två år, som följde på detta dekret, nästan fördubblades antalet anställda organisationer), utbildandet av ett ökat antal lärare, kompetenta att undervisa i gymnastik i högre läroverk och tekniska skolor, förbättring av standarden av den fysiska fostran i folkskolorna, större uppskattning av behovet för fysisk fostran vid läroverken och de tekniska skolorna samt en fullständigare organisation att handhava den fysiska fostran för dem, som slutat skolan. Cirkulär nummer 1450 behandlar frågan om den för kroppsövningar mest lämpade klädedräkten och befullmäktigar de lokala myndigheterna att på vissa villkor tillhandahålla densamma.

## II. Administration.

Undervisningens olika områden handhavas i England centralt av undervisningsdepartementet och i de olika distrikten av vederbörande lokala undervisningsmyndigheter. Kostnaden för undervisningen bestrides dels av de statliga, dels av de kommunala skatterna. Anslag givas ej för särskilda ändamål.

Departementet representeras, i vad avser fysisk fostran, av en stab specialutbildade inspektörer [nu (mars 1939) tio manliga och tio kvinnliga], som inspektera och avge rapport om det fysiska utbildningsarbetet i alla slag av undervisningsanstalter samt även ha den mycket betydelsefulla uppgiften, att bringa till de lokala myndigheternas kännedom nya idéer och framsteg. De ha verksamt bidragit till att påvisa fördelen av att konsulterativa experter i egenskap av centralmyndighetens egna organisationer ständigt finnas tillgängliga.

Såsom förut omnämnts, inrättades organisationsbeställningar först år 1917. Nu (mars 1939) finns det 339 organisationer anställda vid 248 myndigheter. En organisation är direkt ansvarig inför den lokala myndigheten för allt, som rör fysisk fostran inom distriktet ifråga. Han eller hon är ansvarig för den tekniska effektiviteten i undervisningen i sitt ämne, och en stor och betydelsefull del av hans uppgift är att säkerställa denna effektivitet genom att organisera och leda utbildningskurser för lärare, varvid han lämnar hjälp på skilda områden inom denna undervisningsgren. I dessa kurser ingå besök i skolor för att följa det dagliga gymnastiska arbetet. Eventuellt konfereras organisationen med alla dem, som på något sätt äro ansvariga för fysisk fostran, och biträder med att övervinna svårigheter samt föreslår förbättringar. Demonstrationer givas med skolbarnsklasser, och speciella rörelser visas. Han förhandlar med skolans rektor för att tillförsäkra den fysiska utbildningen tillräckligt utrymme på schemat, samt diskuterar andra eventuella spörsmål. Till organisationens administrativa plikter hör bl. a. att uttala sig, när det gäller inköp av områden för lekplatser, samt lämna råd angående deras lämplighet med avseende på förbindelser, områdets disponerande, uppköp m. m. En annan sida av organisationens arbete är att planera och inreda gymnastiklokalerna samt att komplettera och vidmakthålla en dylik inredning. I själva verket skall allt, som har med fysisk fostran att göra, inom alla slag av institutioner, vara föremål för hans omsorg.

### III. Den fysiska fostrans omfattning och mål.

Fysisk fostran, som den nu fattas i officiella kretsar, inbegriper:

Systematiska kroppsövningar,

Lekar,

Simning,

Dans,

Idrott,

Boxning,

Camping.

Denna tablå visar i och för sig, hur perspektivet på ämnet har vidgats. En jämförelse mellan 1904 års instruktion och den av år 1933 ger ett överväldigande intryck av den oerhörda utveckling, som under de sista 35 åren ägt rum på detta betydelsefulla område inom undervisningen. Från att ha varit ett ämne, för vilket både lärare och lärjungar hyst motvilja, har det nu blivit ett av de mest omtyckta.

Vid en undersökning, som nyligen företogs i ett distrikt, rörande skolämnenas relativa popularitet, visade det sig, att fysisk fostran kom överst på listan, och kommentaren till detta resultat var: »Det måste vara en ynkelig stackare, som inte gläder sig åt den verksamhet, som den nuvarande instruktionen givit upphov till». Georg Newman anför i företalet till en av sina rapporter: »Det är nu allmänt erkänt, att ett effektivt uppfostringssystem skall främja såväl utvecklingen av en sund kropp som av en god intelligens och en stark karaktär. Dessa egenskaper äro i hög grad ömsesidigt beroende av varandra, och de är obestriddigt, att om kroppen icke är sund, hindras själsförmögenheterna och den moraliska styrkan allvarligt i sin utveckling; ja, den kan i vissa fall helt avstanna. Kort sagt, en sund kroppsutveckling är av väsentlig betydelse för intellektuell utveckling; men, hur omsorgsfullt en instruktion än utformas och följes, kunna likväl övningarna förfela sitt ändamål, om inte läraren inser, att fysisk utbildning bör vara roande och målmedveten. Den stimulans läraren ger, är den drivande kraften». Det åligger varje lärare att ge akt på resultatet av sina lektioner och t. ex. fråga sig själv: »Hurudan är elevernas hållning, inte endast under timmarna, utan även vid fria övningar eller under fritid? Har den goda hållningen blivit en vana? Äro eleverna mera rörliga, under större självkontroll? Äro de i stånd till att utföra mera påfrestande arbete? Reagera de nu hastigare? Hava de blivit mera förtröstansfulla och oberoende? Lyckades den lektion, som skulle förbättra hållningen, att fullt sysselsätta varje medlem, och höll den dem i en god och roande verksamhet? Om läraren kan giva tillfredsställande svar på dylika frågor, kan han vara säker på att ha tagit verksam del i sina elevers fysiska fostran i den bästa bemärkelsen.

Av övningsförrådets mångsidighet kan man sluta sig till att det främsta målet är att väcka alla elevernas intresse samt att giva dem en allsidig utbildning. Förr i tiden reserverades, särskilt inom idrotten, skolans resurser — pengar, lärarkrafter och idrottsplatser — för skolans lag, vilka naturligtvis bestodo av de fysiskt sett skickligaste och som därför även på sätt och vis minst voro i behov av hjälp. Idrottsjärnor och skollag ha alltid sin givna plats, men de böra vara resultatet av det arbetet, som bedrivs inom skolan. Vid lekar böra de äldre eleverna ha tillräckligt ingående kännedom om reglerna för att kunna fungera såsom lagkaptener och biträda som domare. Om så är fallet, bli eleverna mera hågade att, sedan de lämnat skolan, ingå i idrottsklubbar och kunna på så sätt även efter slutad skolgång tillgodogöra sig idrottens fördelar.

En modern allsidig fysisk utbildning bör fostra starka och friska individer med självbehärskning och självförtroende, men likväl i stånd till effektiv samverkan med andra.

IV. *Undervisningens bedrivande.*A. *Folkskoleundervisningen.*

I folkskolan är klassläraren i huvudsak ansvarig för den fysiska undervisningen. På de lägre stadierna undervisar vanligtvis varje lärare sin egen klass, men sedan äger eu viss specialisering rum. På ett högre stadium, där övningarna även omfatta användningen av gymnastiska redskap, är det av betydelse, att blott de lärare, som äga kännedom om handhavandet av dessa redskap, få undervisa i dylikt arbete. Den härför erforderliga utbildningen få lärarna i sina Colleges eller vid kurser, som organisatören håller, eller möjligen vid semesterkurser. Utbildningen i fysisk fostran utgör ett led i undervisningen i folkskolläraryrkesseminarierna, där eleverna under den tvååriga kursen måste ägna minst 100 timmar till studiet av detta ämne. Alla äro överens om att den tilldelade tiden är otillräcklig, men dessa lärare skola ha en allmän utbildning som klasslärare, och varje ämne skall ha sin andel. För att möjliggöra för lärarna att leda övningar av svårare art har på sista tiden anordnats mera omfattande fysiska utbildningskurser vid åtskilliga folkskolläraryrkesseminarier, som äga rum under de ordinarie två åren och som omfatta omkring 400 timmar.

Redskapsinredning, stundom fullständig sådan för en gymnastiksal, dock vanligen bestående av lösa redskap, har nu i många distrikt anskaffats till de högre folkskolorna (dvs. för barn mellan 11 och 15 år). En gymnastiksal, som följaktligen bereder möjlighet för omklädnad och duschning, är nu upptagen bland dessa skolors ordinarie lokaler och redan anskaffad av många lokala myndigheter. En stor del av övningarna äger rum utomhus på skolans lekplats, så ofta vädret det tillåter. Det är därför av stor betydelse, att det finnes tillräckliga utrymmen av lämplig beskaffenhet, vilket bör hållas i minnet, när nya områden planläggas. Angränsande områden förvärfvas stundom, för att de redan förefintliga lekplatserna skola kunna förbättras. Ett ansenligt och alltjämt växande antal skolor inom nyanlagda kvarter ha nu sina egna lekplatser, gränsande intill själva skolan.

För småbarnskolorna rekommenderas en kortare lektion under både morgon- och eftermiddagspasset, ty det är allmänt insett, att om de ungas rörlighet kan bibehållas, undvikas många av sjukdomarna senare i livet. I de högre folkskolorna strävar man att erhålla ett dagligt övningspass (30 till 45 minuter) av något slag av organiserad fysisk verksamhet — verksamheten må sedan vara övningar hämtade från instruktionen, lekar, simning eller dans.

De lokala myndigheterna ha nu befogenhet att anskaffa den för övningarna lämpliga beklädnaden, men undervisningsdepartementets anslag härtill är litet, och få lokala myndigheter ha kunnat företaga denna anskaffning.

Många distrikt ha förvärvat lämpliga lekfält, där barnen vistas, när dagens övningar utgöras av lekar.

I detta avseende har London haft särskilda svårigheter att övervinna, ty de stora avstånden mellan skola och lekplats har gjort, att den tid som användes i och för en enda lekktion blir disproportionerligt stor. För att undvika detta har man på några håll inrättat lekfält med tillgång till lektionsrum, där klassen vistas en hel dag; den tid, som icke upptages av övningar användes till lektioner, vilka, så vitt möjligt är, hållas ute i det fria.

Ett annat sätt att giva londonbarnen möjligheter till utomhusrekreation, är att giva dem tillträde till vissa lekplatser efter skoltiden, där barnen kunna roa sig med kvällslekar under en utbildad lekledare. Detta experiment har visat sig mycket framgångsrikt, vilket den ökade frekvensen utvisar. Programmet har utökats, och några centrala platser ha försetts med strålkastarbelysning under vinter-

månaderna. Utbildning av lekledare äger även rum under sommarferierna inom några distrikt.

### B. *Fysisk fostran vid de högre skolformerna.*

När det gäller folkskolorna, kan man lämna upplysningar, som gälla samtliga dessa skolor i hela England, men saken ligger annorlunda till ifråga om läroverken. På det hela taget äro flickskolorna väl försedda med lärarkrafter, eftersom dessa kunna rekryteras från ett stort antal kvinnliga gymnastikexperter, vilka ha genomgått en treårig kurs vid ett institut för fysisk fostran. Det första av dessa grundades såsom ovan nämnts av fru Bergman för omkring 54 år sedan. Detta innebär, att man kan stödja sig på en tradition i fråga om tillgång på väl kvalificerade lärarinnor i fysisk fostran, vilka äro ansvariga för undervisningen i samt organiserandet av gymnastik, lek och simning. Dessa lärarinnor äro närvarande vid läkarundersökningen samt äro tack vare sin utbildning i stånd att intimt samverka med skolläkaren och behandla mindre defekter.

Vid de privata och statliga gossläroverken ligger den epok, som kännetecknades av drill under ledning av f. d. underofficerare, ej alltför långt tillbaka i tiden, och man anser alltjämt, att idrottslekar utgöra den betydelsefullaste delen av fysisk fostran. Ej heller har undervisning efter moderna linjer ännu samma tradition som i flickskolor av motsvarande typ, eftersom upprättandet av utbildningsanstalter för lärare i fysisk fostran är en relativt sen företeelse. Men lyckligtvis har värdet av fysisk fostran blivit alltmer allmänt erkänt även inom gosskolorna. Sedan många år tillbaka hör en gymnastiksal till standardmodellen för ett läroverk, och få byggnader av denna typ uppföras nu utan dessa lokaler eller utan anordningar för omklädnad och duschning. Några skolor ha en asfalterad bana gränsande till byggnaden och direkt tillgänglig ifrån denna, vilket tillåter, att arbetet i gymnastiksalen med fördel kan kombineras med utomhusövningar.

De flesta läroverken ha sina idrottsplatser i direkt anslutning eller inom bekvämt räckhåll, och det är i stort sett blott i de stora städerna, som man måste företa dyrbara resor. Organiserade lekar och idrott spela därför en betydande roll i de flesta skolors fysiska utbildning. Undervisningsdepartementet anbefaller i cirkulär nr 1445, att varje vecka tre lektioner skall ägnas åt gymnastik förutom den tid, som användes till lek och simning. Beroende på de stora krav, som lässchemat ställer, särskilt på de klasser, som arbeta för examina, befinna sig dock alltjämt många läroverk långt från detta ideal.

När väl en gång inställningen till detta ämne har ändrats och man allmänt insett nödvändigheten att såväl fysisk som andlig fostran, kommer den fysiska fostran i såväl goss- som flickskolor att göra de framsteg, som svara mot dess betydelse, och det blir då icke nödvändigt att göra ett sådant uttalande, som chef-läkaren vid undervisningsdepartementet afgiver i en nyligen lämnad rapport, nämligen att »genomförandet av ett sådant program (dvs. tre lektioner i veckan jämte lekar och simning) borde betraktas som en väsentlig del av undervisningsplanen, icke blott ur allmän uppfostringssynpunkt sett utan även med hänsyn till nödvändigheten av att motsverka de krävande och stillasittande studiernas inverkan på pojkarnas och flickornas fysiska utveckling; följaktligen borde de orsaker, som ställa sig hindrande i vägen för utbildningsplanen, ständigt tagas i omprövning av dem, som äro ansvariga för skolornas administration och ledning».

### C. *Utbildning efter slutad skolgång.*

Detta föredrag är avsett att giva en översikt över den fysiska fostrans utveckling och nuvarande ställning i skolorna, men med det ökade intresset bland den



vuxna delen av befolkningen skulle det bli ofullständigt utan ett kortare omnämmande av de möjligheter, som stå denna till förfogande.

Sedan många år tillbaka ha olika lokala undervisningsmyndigheter infogat fysiska övningar i kvällsprogrammen vid sina anstalter. I London infördes sådana övningar redan år 1896, och år 1938 hölls över 2000. Då man fann, att det var många olika intressen, som skulle tillgodoses, har ramen ständigt vidgats, och man har nu åtskilliga föreningar att välja på, ty övningar bedrivs i gymnastik med och utan redskap, i olika slags dans, simning och fäktning, samt dessutom för män i brottning och boxning. I några fall, där de lokala myndigheterna ej själva anordnade sådana övningar, tillhandahöllo de i detta syfte lokaler åt organisationen av den fysiska fostran. Senare införlivades många övningstimmar, som startats på detta sätt, med myndigheternas allmänna utbildningsplaner för de äldre, och nu torde det vara blott ett fåtal distrikt, som icke sörja för fysisk verksamhet i några eller många former. Alltsedan tillkomsten av »the Physical Training and Recreation Act» av år 1937 har frågan alltmer kommit i förgrunden, och man har ansträngt sig än mer att slå en brygga mellan skoltiden och den period, som följer efter densamma. Den fysiska fostran av den vuxna delen av befolkningen måste för att bli framgångsrik grundas på samma principer, som skolans, nämligen att »ej blott hos eleven frammana en önskan att förvärva styrka, kraft, smidighet samt god fysik, utan även en insiktsfull uppskattning av de stora värden, vilka bli resultatet av en fysisk fostran i högre bemärkelse, ty det är på denna uppskattning, som önskan att förvärva och bibehålla fysisk spänstighet i stor utsträckning beror».

### *Zusammenfassung:*

## **Körpererziehung in bezug auf das öffentliche Erziehungssystem in England und Wales. — Grant S. Clark, London.**

### **I. Geschichte.**

Die Entwicklung der Körpererziehung in England und Wales nach *systematischen* Grundlinien datiert von vor ungefähr dreissig Jahren. Vorher wurde in England das **Schwedische System** durch Frau Bergman Österberg eingeführt, die Begründerin des ersten Training Colleges für Körpererziehung für Frauen in England. Training Colleges für Männer sin neueren Datums. Nach 1895 wurde Körpererziehung in staatlichen Schulen praktisch obligatorisch. war aber hauptsächlich noch eine Art „Drill“. Das Unterrichtsministerium gab 1904 als Führer für den Unterricht einen Plan heraus, der auf dem Schwedischen System aufgebaut war und schuf innerhalb der eigenen Organisation eine medizinische Abteilung, deren eine Pflicht es war, die Körpererziehung in den Schulen zu organisieren und zu beaufsichtigen. Der Plan wurde 1909, 1919 und 1933 neu herausgegeben, die letzten Ausgaben zeigen die Wichtigkeit die jetzt dem Interesse und der Freude an Turnstunden und an erquickender Tätigkeit beigemessen wird. Das Unterrichtsministerium stiftete auch Schenkungen, um es den Organisatoren zu ermöglichen, ernannt zu werden (1917) und erweiterte durch Gesetze (1918 und 1921) die Befugnisse der örtlichen Erziehungsbehörden in bezug auf die Körpererziehung. Wichtige Veröffentlichungen des Unterrichtsministeriums sind das Rundschreiben 1445 (1936) über Mittel zur Verbesserung und Ausdehnung der Körpererziehung, und das Rundschreiben 1450 (1936) über passende Kleidung bei der Körpererziehung.

## II. *Verwaltung.*

Das Unterrichtsministerium ist die *zentrale* Behörde für alle Zweige der Erziehung; eine örtliche Erziehungsbehörde führt in jedem Bezirk die Verwaltung, die Kosten werden von diesen beiden getragen. Gegenwärtig gibt es im Ministerium einen Stab von 20 Spezialinspektoren, der sich mit Körpererziehung befasst. 248 Ortsbehörden haben jetzt 339 Organisatoren, deren Pflichten ein weites Gebiet umfassen: Leitung des Unterrichts für Lehrer, Schulbesuch, Schulberatung, Beratung der Behörde in bezug auf Spielplätze, Turnhallen und Ausrüstung und alle Angelegenheiten, die die Körpererziehung betreffen.

## III. *Charakter und Ziele.*

Unter Körpererziehung versteht man heute systematische Turnübungen, Spiele, Schwimmen, Tanzen, Athletik, Boxen, Lagern im Freien. Der Fortschritt vom Plan von 1904 bis zu dem von 1933 ist sehr markant und zeigt die Wichtigkeit, die jetzt an den Gegenstand geknüpft wird, und die Anerkennung, dass gesundes, körperliches Wachstum wesentlich ist für intellektuelles Wachstum. Bei allen Schülern muss Interesse für den Gegenstand geweckt werden, und *alle* müssen gründlich trainieren, diejenigen, die körperlich weniger begabt sind, sollten eher mehr Aufmerksamkeit von seiten des Lehrers empfangen als weniger. Aeltere Schüler sollten sich als Anführer oder sogar als Schiedsrichter bei den Spielen betätigen.

## IV. *Bedingungen, unter denen Turnen gelehrt wird.*

### A. *In der Volksschulerziehung.*

In den Volksschulen wird der Turnunterricht hauptsächlich von der Klassenlehrerin erteilt, die während ihrer zweijährigen Colleagueausbildung etwas trainiert hat. In einigen Training-Colleges wurde kürzlich ein fortgeschritteneres Training in der Körpererziehung eingeführt. In „Senior“-Schulen (für Schüler von 11 bis 14 Jahren) und in „Central“-Schulen (für begabte Volksschüler mit Stipendien) gehört eine Turnhalle zur Durchschnittsausstattung. Wo immer nur möglich, wird die Arbeit im Freien getan und angemessene Sport- und Spielplätze werden üblicher. In den Spielschulen wird je morgens und nachmittags eine kurze Stunde empfohlen, in höheren Klassen eine tägliche Zeit (30—40 Minuten), die Spiele, Schwimmen oder Tanzen einschliesst. London stattet Spielplätze mit Klassenzimmern aus, so dass die Klassen einen ganzen Tag auf den Spielplätzen bleiben können, damit die lange Fahrt lohnt. Nach den Schulstunden öffnet London auch die Sportplätze mit diensttuenden Spielleitern.

### B. *In der Erziehung der Höheren Schulen.*

Die Art des Unterrichts ist hier ebenso festgelegt wie in den Volksschulen. Mädchenschulen haben dank der früheren Eröffnung der Colleges für Körpererziehung der Frauen eine gut fundierte Tradition der Körpererziehung und der Spiele unter Leitung einer hoch qualifizierten Lehrerin, die auch mit dem Medizinalbeamten zusammenarbeitet. Knabenschulen haben in neuerer Zeit die Ära des „Drills“ verlassen, und Spiele beherrschen noch einen grossen Teil des Körpertrainings. Die meisten höheren Schulen haben eine Turnhalle, Duschräume und Spielplätze. Viele gestatten noch nicht eine tägliche Stunde für Körpererziehung.

### C. *In der Nachschulerziehung.*

Seit vielen Jahren, in London seit 1892, ist Körpertraining ein Teil des Abendunterrichtswerks. Dem Lehrplan wird grosse Mannigfaltigkeit gewährt: Gymnastik,

Tanzen, Schwimmen, Fechten, Boxen. Seit dem Gesetz von 1937 werden sogar grössere Anstrengungen gemacht, die körperliche Arbeit des Schul- und Nachschullebens in Wechselbeziehung zu bringen.

### Résumé:

## L'éducation physique et ses rapports avec le système d'éducation publique en Angleterre et au pays de Galles. — *Grant S. Clark*, Londres.

### I. Historique.

Le développement *systematique* de l'éducation physique en Angleterre et au pays de Galles date d'il y a une trentaine d'années. Le système suédois avait précédemment été introduit en Angleterre par Madame Bergman Österberg, fondatrice de la première Ecole Normale d'éducation physique pour les femmes en Angleterre. Les Ecoles Normales pour hommes sont de création plus récente. Après 1895, l'éducation physique devint virtuellement obligatoire dans les écoles d'Etat, mais s'inspirait toujours en majeure partie du «drill» (système de gymnastique élémentaire en usage dans l'armée). En 1904, le Ministère de l'Instruction Publique (Board of Education) fit paraître, pour servir de guide d'enseignement, un programme basé sur le système suédois, et en 1907 créa en son sein un département médical dont une des fonctions était l'organisation et l'inspection de l'éducation physique dans les écoles. Le programme fut édité à nouveau en 1909, 1919 et 1933; les dernières éditions montrent l'importance qu'on attache maintenant aux séances récréatives, et le souci qu'on a de voir les cours d'éducation physique susciter l'intérêt et le plaisir des participants. De même, le Ministère de l'Instruction Publique a alloué des crédits pour pourvoir à la nomination d'organiseurs, et a accru par décrets (1918 et 1921) les pouvoirs des autorités locales d'éducation en ce qui concerne l'instruction physique. Relevons, parmi les publications importantes du Ministère de l'Instruction Publique, la Circulaire 1445 (1936), qui traite des moyens d'amélioration et d'expansion de l'éducation physique, et la Circulaire 1450 (1936), qui traite des vêtements qui conviennent à l'éducation physique.

### II. Administration.

Le Ministère de l'Instruction Publique est l'autorité *centrale* pour toutes les branches de l'éducation; une autorité locale d'éducation est chargée de l'administration dans chaque district, les charges financières étant également réparties entre les deux instances. Il y a à présent au ministère un corps de vingt inspecteurs spécialisés dans l'éducation physique. 248 autorités locales ont maintenant 339 organisateurs, dont les fonctions s'étendent à un large domaine: cours d'instituteurs, visites d'écoles, instructions aux directions scolaires, conseils aux autorités locales en ce qui concerne les terrains de jeu, les salles de gymnastique, l'équipement, et de façon générale, tout ce qui relève de l'éducation physique.

### III. Caractère et buts.

L'éducation physique comprend maintenant des exercices physiques systématiques, des jeux, nage, danse, athlétisme, boxe, camping. Les progrès accomplis depuis le programme de 1904 jusqu'à celui de 1937 sont très sensibles; ils marquent l'importance attribués à cette matière, et montrent que l'on reconnaît maintenant

qu'un développement physique sain est essentiel au développement intellectuel. Il faut éveiller chez tous les élèves l'intérêt pour cette matière et tous doivent bénéficier d'un entraînement général; le maître doit apporter une attention d'autant plus grande aux sujets physiquement moins favorisés. Les aînés devraient être capables de jouer le rôle de chefs d'équipe ou même d'arbitres.

#### IV. Conditions dans lesquelles s'effectue l'enseignement physique.

##### A. Enseignement primaire.

Dans les écoles primaires, le soin de l'enseignement physique est assumé en général par l'institutrice, qui a reçu un certain entraînement pendant sa préparation de deux ans à l'école normale. Récemment ont été institués dans certaines écoles normales primaires des cours d'éducation physique plus avancés. La présence d'une salle de gymnastique est de règle dans les classes supérieures des écoles primaires et dans les «écoles centrales» (Central Schools: institutions d'éducation secondaire-technique en dehors des lycées). Des exercices se font en plein air partout où c'est possible, et des terrains et des places de jeu répondant aux exigences actuelles sont de plus en plus répandus. On recommande dans les écoles maternelles (infant schools) une courte leçon le matin et l'après-midi, et dans les écoles plus avancées une leçon quotidienne de 30 à 40 minutes, qui doit comprendre jeux, nage ou danse. A Londres, on est en train d'aménager des salles de classe sur les terrains de jeu pour permettre aux élèves de passer une journée entière sur les terrains de jeu de façon à rendre profitables les longs déplacements. De même, à Londres, les places de jeu sont ouvertes après les cours, avec la présence assurée de moniteurs.

##### B. Enseignement supérieur.

Le type d'instruction est ici moins rigide que dans les écoles primaires. Les écoles de filles, grâce à l'existence déjà ancienne de collèges d'éducation physique pour les femmes, jouissent d'une tradition bien établie sous ce rapport; les exercices physiques y sont placés sous la direction d'un professeur pleinement qualifié, qui collabore également avec l'inspecteur médical. Les écoles de garçons ont renoncé plus récemment à l'ère du «drill» et les jeux occupent encore une très large place dans l'enseignement qui y est donné. La plupart des écoles secondaires ont une salle de gymnastique, des douches et des terrains de jeu. Beaucoup d'entre elles n'accordent pas encore à l'éducation physique une leçon quotidienne.

##### C. Enseignement post-scolaire.

L'entraînement physique fait partie depuis bien des années (à Londres depuis 1892) du programme des cours du soir. L'enseignement y est très varié: gymnastique, danse, nage, escrime, boxe. A la suite d'un décret de 1937 un plus grand effort encore est fait pour lier l'entraînement physique de la vie scolaire et celui de la vie post-scolaire.

## 5. L'éclectisme en éducation physique dans le système scolaire officiel français — Part de la Suédoise traditionnelle et de la Néo-Suédoise.

Par A. Lafarge, professeur de Méthodologie à l'Institut d'Éducation Physique de la Faculté d'Aix-Marseille.

### A. *l'Éclectisme.*

On sait que l'éclectisme en éducation physique est une méthode qui résulte de la synthèse d'éléments jugés satisfaisants, puisés dans les méthodes particulières.

#### I. *Causes d'adoption.*

a) La France est un pays où, dans nos temps modernes, sont venues s'affronter toutes les grandes idées successivement apparues dans le domaine de l'éducation physique (meth. d'Amoros, de Clais, Suédoise, meth. de Denieny, Hebertisme, Culturisme, Rythmique etc.).

Chacune de ces méthodes, surtout les dernières citées, ont trouvé des partisans convaincus et des protagonistes actifs dans notre pays. Des discussions sont nées, mettant en relief les divergences. Elles se sont poursuivies parfois de façon regrettable. Toutefois leur intérêt reste grand parcequ'elles ont vivement contribué à l'acheminement de l'éducation physique dans la voie de la connaissance.

b) La multiplicité des conceptions proposées, fort diverses, parfois opposées, dont chacune comporte un bagage substantiel d'idées justes, a incité les intéressés à ne conclure dans leur choix qu'avec prudence.

La conséquence pratique est que les pouvoirs officiels, responsables de l'éducation physique scolaire en France, ne se sont pas résolus à l'adoption exclusive d'une seule méthode. Ils ont préféré réunir et associer dans un système coordonné et complet les apports essentiels jugés compatibles et adaptables de toutes les méthodes qui ont cours.

D'où l'éclectisme.

c) Dans la même intention, l'autorité responsable de l'éducation physique dans l'Université Française s'est abstenue d'imposer aux éducateurs l'application stricte d'une méthode, même électique.

Chaque maître est laissé relativement libre de se référer directement aux diverses méthodes particulières elles-mêmes, pourvu que l'originalité qui en résulte s'accommode des grandes idées aujourd'hui admises et les contienne.

Ainsi, l'enseignement, d'un maître à un autre, peut comporter un assemblage et un dosage variables des apports des méthodes dites scientifiques et des méthodes dites naturelles, par exemple.

Sous cet aspect c'est donc un second éclectisme qui naît du premier (il semble que l'on veuille ainsi, dans le doute qui subsiste partiellement, favoriser une large et multiple expérimentation d'où surgira peu à peu la valeur positive, réelle des éléments utilisés et hiérarchisée).

d) D'autre part, chacune des méthodes les plus séduisantes par la valeur foncière de leurs principes scientifiques, ou par l'attraction qu'elles exercent sur les élèves, ou par leur grande commodité d'application généralisée, ne réalisent pas, seules, toutes les conditions (surtout pédagogiques) nécessaires à la fois pour

atteindre tous les buts recherchés en éducation physique et pour répondre aux exigences découlant du caractère Français (mobilité physique et psychique de l'individu de notre race).

C'est ainsi que la méthode Suédoise, de construction artificielle, rigoureuse dans ses formes et ses modes d'application en raison de ses principes originels, psychiquement compressive et jugée par nous insuffisante dans le domaine de l'éducation motrice, doit être complétée, compensée, prolongée, élargie par d'autres moyens exercitatifs, permettant en particulier d'introduire dans l'enseignement un libéralisme pédagogique dégagé de prescriptions constamment strictes.

e) Les méthodes éducatives préconisées et appliquées par les «Ecoles nouvelles» pénétrèrent de plus en plus l'enseignement général officiel Français. L'effort personnel, la liberté d'action de l'élève y sont recherchés au premier chef. Toute méthode, pour être pédagogiquement valable, doit donc pouvoir plier ses principes et ses procédés à cette condition nouvelle.

Plus généralement, les buts que visaient les systèmes d'éducation traditionnelle se trouvent eux-mêmes sensiblement modifiés par le fait que toute acquisition doit venir de l'élève lui-même. Par la force des choses, il subsistera sans doute, malgré tout, une part de formalisme didactique et de notions imposées dans certaines parties de l'enseignement (gymnastique correctrice). Mais on tendra à limiter l'importance de celle-ci au strict nécessaire que commande l'efficacité, et l'on cherchera à adopter tous moyens pédagogiques habiles, susceptibles de réduire l'appel aux facultés insuffisamment développées chez l'élève (résistance à la fatigue, attention, volonté, raison, etc.).

f) Ainsi se trouve, en résumé, expliqué et justifié l'adoption d'un système éducatif de nature éclectique dans l'enseignement officiel de l'éducation physique en France. Divers pays, de plus en plus nombreux, ont adopté une solution similaire.

## II. Conception de l'éclectisme Français.

### a) Principes de base:

1:o Réaliser par l'exercice tous les effets utiles au développement physique de l'individu d'après nos connaissances et notre expérience guidées par l'observation constante et continue.

2:o Adopter les moyens, sans préjugés d'origine, qui permettent de réaliser avec le plus d'avantages, particulièrement dans notre pays, les buts déterminés ci-dessus.

3:o Tenir compte, en particulier, de la personnalité totale du sujet et donner pour cela une part prédominante aux moyens qui font appel à l'intuition sensible et provoquent des acquisitions spontanées par l'effort volontaire libre. Réduire le formalisme au minimum nécessaire.

### b) Conception de la séance d'exercice.

1:o Leçon formelle (activité imposée, réglée, contrôlée, sous la direction d'un éducateur spécialisé).

2:o Séance de plein air (activité obligatoire et dirigée — Formes libres).

3:o Sport (dans les sociétés sportives scolaires. Libre participation des élèves et libre orientation de leur activité — choix des sports).

### c) Conception de la Leçon formelle.

#### 1:o Principe général:

Réaliser dans le temps réduit d'une séance scolaire (incluse dans l'horaire



général des exercices hebdomadaires), les effets généraux que doit viser l'éducation physique.

2:o) *Caractères de la séance d'exercice:*

a) *Méthodisme* (leçon complète dans ses effets, ordonnée, dosée etc. application raisonnée des exercices).

b) *Didactique* (Séance composée et dirigée par le maître — succession imposée des exercices — discipline — attrait etc. etc.).

3:o) *Substance de la leçon:*

a) *Effets stimulants hygiéniques:* suractivité des fonctions, surtout des fonctions vitales, par l'activité générale, spécialement locomotion, jeux, sports. — Utilisation dominante de la méthode naturelle.

b) *Effets hygiéniques correctifs, harmonisants* par séries d'exercices artificiels, analytiques, construits dans leur forme, formels dans leur exécution (localisation) répartis aux divers segments selon principes biologiques (ces exercices visent à harmoniser le développement relatif des organes, à donner le départ à leur bon développement et à leur bon fonctionnement, à prévenir et à corriger les déformations: organe respiratoire et respiration, développement musculaire optimum, souplesse, tonicité, maintien). Appel préférentiel à la méthode Suédoise.

c) *Développement musculaire.*

(Remplaçant pour les scolaires l'absence de résistances ordinaires de la vie naturelle adaptatrice à notre milieu: appel à culturisme, naturisme, gymn. amorosienne, sports divers).

d) *Education motrice.*

<b>Buts</b>	{	Adaptation des gestes (mouvements utilitaires).
		Coordination, automatismes rapides et sûrs, habitudes motrices.
		Adresse, harmonie dynamique, grâce etc.

réalisée par »applications» naturelles ou artificielles, préparée par exercices éducatifs moteurs (gymnastique naturelle, amorosienne, sportive, rythmique, jusqu'à perfectionnement maximum dont est susceptible le sujet . . . spécialisation sportive, vers performances, et plus généralement virtuosité).

e) *Education morale et intellectuelle.*

Obtenue non par application d'exercices spéciaux, mais par:

1) Vertu propre de chaque exercice dans ce domaine.

2) Par utilisation de situations que créent les circonstances et les conditions dans lesquelles s'effectue l'exercice (goût de l'action, courage, calme, persévérance, esprit d'observation, imagination, attention, volonté, etc. etc.).

4:o) *Plan de la séance* (en principe).

a) *Mise en train* (progressivité de l'effort — effet correctif).

b) *Leçon proprement dite* (application des forces).

c) *Retour au calme.*

B. *Part de la Suédoise traditionnelle et part de la neo-Suédoise dans l'éclectisme Français.*

I. *Suédoise traditionnelle.*

Quelles que soient les tendances libérales de la pédagogie scolaire française et quel que soit le désir de provoquer et de favoriser l'activité naturelle de l'enfant en vue d'éducation, le système Français reconnaît la nécessité de réaliser un effet correctif, hygiénique, harmonisant, *systématique*.

Pour réaliser cet effet, il admet la valeur dominante (sûreté, efficacité, com-

**modité d'application, contrôle)** . . . de l'exercice Suédois, artificiel, construit, logique, déduit, dont l'exécution doit être formelle (effet sur cage et ampliacion thoraciques, redressement de l'attitude et maintien dans une position correcte). A ces avantages, il faut ajouter l'action disciplinative de ces exercices (sensation interne de l'effort; connaissance de soi — appel à facultés intellectuelles, attention, volonté — à facultés morales: effort désintéressé, dignité, sens esthétique).

Ainsi se justifie le recours à la méthode traditionnelle inaugurée par Ling, mise au point et perfectionnée sans cesse par les données progressives des sciences biologiques et le contrôle de la pratique.

## II. Néo-Suédoise.

Toutefois l'application stricte des procédés formels Suédois se heurte à des difficultés qui ont été signalées partout et qui sont particulièrement sensibles dans notre pays. Ces difficultés ont parfois, quoiqu'à regret, provoqué le délaissement de la technique Suédoise. Pour conserver le bénéfice de cette technique, il convenait donc d'amenuiser sa rigidité d'application sans rompre avec le fondement de ses justes et nécessaires principes doctrinaux. La rigidité lassante, l'incompréhension de l'élève, sa fatigue rapide, son désintéret pour les exercices abstraits, devaient nous amener à reviser les procédés pédagogiques d'application. Le problème a paru, un instant, être insoluble. Après diverses tentatives, la Néo-Suédoise, par un patient effort tatonnant, propose aujourd'hui une formule, encore perfectible, mais qui nous semble d'une inspiration et d'une réalisation très heureuses. Les procédés qu'elle préconise peuvent se résumer en ceci:

### a) Principes:

1. Faire une part au formalisme et une part au libéralisme.
2. Rechercher la collaboration de la spontanéité consciente et faire appel à l'activité libre toutes les fois qu'il est possible (relâchement: imiter le sac de farine).
3. Faire appel aux notions concrètes dans toutes déterminations des formes de l'exercice qu'on présente à l'élève, etc. etc. etc.

### b) Application:

1. Débiter par les exercices les plus simples, ne progresser que très lentement (pas de formalisme ni d'abstraction avant un certain âge, recours à simple imitation).
2. Faire un choix très judicieux mais très limité des exercices pour éviter un apprentissage interminable.
3. Eviter d'atteindre la fatigue physique et mentale (alternance, variété relative, aide du rythme, appel à sentiments esthétiques, amour-propre, et formes multiples d'encouragements divers).
4. Ne pas exiger perfection immédiate (forme approximative, amplitude limitée mais juste orientation en évitant compensation instinctive).
5. Limiter durée de l'exercice et répétition de celui-ci au minimum nécessaire au début.

Le système Français ajoute à ces principes:

1. Prévenir le plus possible la déformation par une limitation des périodes d'assujettissement scolaire et d'immobilisation à la table de travail (moins l'élève risquera de se déformer, moins l'exercice correctif rééducateur sera nécessaire).
2. Recours à la gymnastique fonctionnelle naturelle dans un but correctif (course, suspension passive, variété compensatrice d'exercices naturels).
3. Application de procédés pratiques conformes à la pédagogie nouvelle (moyens suggestifs: centre d'intérêt. Ce procédé peut être appliqué pour les jeunes élèves dans l'exécution d'exercices formels).



4. Partant de la gymnastique naturelle, utilitaire ou sportive, rechercher des formes d'exécution perfectionnées qui répondent aux principes de la gymnastique correctrice harmonisante (attitude contrôlée dans la course, chute en position imposée dans les sauts, alternance des deux bras dans le grimper etc. etc.).

5. Placer les exercices exclusivement correctifs au début de la séance, leur attribuer une durée réduite.

### Conclusions.

La Néo-Suédoise a ainsi pédagogiquement amélioré d'une façon très sensible le système Suédois. De plus elle permet un rapprochement entre les méthodes dites scientifiques et les méthodes dites naturelles. L'opposition de ces méthodes semblait irréductible. Le progrès apporté par la formule Néo-Suédoise est non seulement d'ordre pédagogique et technique, mais il est aussi d'ordre moral puisqu'il permet d'établir entre les fortes méthodes en présence une liaison féconde. Il contribue ainsi à réaliser une unité réelle et nécessaire au-dessus de la chatoyante mosaïque des multiples conceptions riches de leurs ressources et qualités diverses.

## Eklekticismen inom det officiella franska systemet för fysisk fostran i skolorna. — Vad däri ingår av traditionell svensk, respektive ny-svensk metod. — A. Lafarge, Aix-Marseille.

### A. Eklekticismen.

(Som bekant förstår man med eklekticism i fråga om fysisk fostran en metod, som framgått ur syntesen av vissa godtagbara element ur skilda metoder.)

#### I. Skäl för upptagandet av skilda element.

a) Frankrike är ett land, där i vår tid alla de stora idéer, som följt slag i slag på den fysiska fostrans område (Amoros', och Clais' metoder, den svenska metoden; Demenys metod, Herbertismen, »kulturismen», rytmiken o. s. v.), ställts emot varandra. Var och en av dessa metoder, i synnerhet de sist nämnda, har vunnit övertygade anhängare och aktiva förespråkare i vårt land. Härav har uppstått diskussioner, som framhävt motsatserna. Dessa diskussioner ha ibland tagit en beklagansvärd riktning. Likväl ha de varit av stort intresse, emedan de i hög grad bidragit till att den fysiska fostrans väg gått fram i sakkunskapens belysning.

b) Mångfalden av olikartade begrepp, ofta stridande mot varandra, men dock vart och ett för sig inneslutande en kärna av riktiga idéer, föranledde dem, som voro intresserade i saken, att göra sitt val först efter moget övervägande.

Den praktiska följderna har blivit, att de officiella myndigheterna, som äro ansvariga för den fysiska fostran i skolorna i Frankrike, icke kunnat besluta sig för att exklusivt antaga en enda metod. De ha föredragit att i ett samordnat och fullständigt system förena och förbinda de väsentliga element i alla gängse metoder, som ansetts möjliga att sammanföra och tillämpa.

Därav har eklekticism blivit en följd.

c) Av samma anledning har den myndighet, som är ansvarig för den fysiska fostran i det franska undervisningsväsendet, avhållit sig från att ålägga uppfostrarna att strikt följa en metod, t. o. m. en eklektisk sådan.

Varje lärare har lämnats relativt stor frihet att åberopa sig direkt på olika system, som var för sig ha sin egenart, förutsatt att den metod, som uppstår därur, anpassar sig efter och innehåller de stora idéer, som i dag äro allmänt erkända.

Sålunda kan en lärare i sin undervisningsplan i växlande proportioner sammanställa element från t. ex. de s. k. vetenskapliga metoderna med sådana från de s. k. naturliga.

Ur denna synpunkt sett födes alltså en andra eklekticism ur den första (det synes, som om man på detta sätt, osäker i vissa punkter som man är, skulle vilja favorisera ett experimenterande på bred bas, varur så småningom de i bruk varande elementens positiva och reella värde skulle kunna framgå).

d) Å andra sidan måste man taga hänsyn till att alla de metoder, som äro särskilt lockande, tack vare sina principiellt värdefulla vetenskapliga grundsatser eller genom den dragningskraft de utöva på eleverna eller genom den stora lätthet, varmed de schematiskt sett kunna tillämpas, icke var för sig uppfylla alla de krav (särskilt icke de pedagogiska), som äro oeftergivliga både för att nå alla de i den fysiska fostran eftersträfvade målen och för att motsvara de fordringar, som betingas av den franska nationalkaraktärens egenart (den fysiska och psykiska rörlighet, som känneteckna en individ av vår ras).

Den svenska metoden med sin artificiella byggnad, sträng i sina former och sin tillämpning i enlighet med sina grundprinciper samt psykiskt tvångsbetonad, anse vi därför otillräcklig, när det gäller skolan av rörelser, och bör den därför kompletteras, kompenseras och utvidgas genom andra övningsmedel, som i synnerhet tillåta införandet i undervisningen av en pedagogisk frihet, oberoende av föreskrifter, som strikt måste följas.

e) De uppfostringsmetoder, som förordats och tillämpats av »De nya skolorna» genomtränga mer och mer den allmänna, officiella franska undervisningen. Den personliga insatsen samt elevens initiativ- och handlingskraft efterträvas där i första hand. För att en metod skall ha pedagogiskt värde, måste den därför kunna lämpa sina principer och sina metoder efter dessa nya förutsättningar.

Mera allmänt sett ha de mål, som de traditionella uppfostringssystemen åsyftade, själva blivit märkbart modifierade, i så måtto, att de fördelar eleven skall vinna genom gymnastiken uteslutande böra framgå ur hans eget initiativ. Genom omständigheternas makt kommer förmodligen trots allt en del av den didaktiska formalismen och de traditionella begreppen att kvarleva inom vissa delar av undervisningen (korrektiv gymnastik). Men man kommer att vara angelägen om att begränsa denna korrekativa gymnastik till det ur effektivitetssynpunkt strikt nödvändiga, och försöka att använda sig av alla effektiva pedagogiska medel, ägnade att förminska ett tagande i anspråk av elevens otillräckligt utvecklade egenskaper (uthållighet, uppmärksamhet, vilja, förstånd etc.).

f) På så sätt kan i korta drag förklaras och rättfärdigas upptagandet i den officiella franska undervisningen i fysisk fostran av ett uppfostringssystem av eklektisk natur. Många länder ha redan antagit en liknande lösning, och de bli allt talrikare.

## II. Hur är den franska eklekticismen uppbyggd?

### a) Grundprinciper:

1:o) Att genom övning söka uppnå en inverkan, som främjar individens fysiska utveckling i enlighet med vår kunskap och vår erfarenhet, allt under ständiga och fortsatta iakttagelser.

2:o) Att, utan hänsyn till deras ursprung, begagna de medel, som tillåta oss att så fördelaktigt som möjligt, särskilt med tanken på vårt land förverkliga ovan nämnda mål.

3:o) Att särskilt inrikta sig på individens hela personlighet och i enlighet därmed lämna en dominerande plats åt de medel, som vädja till det, som eleven

uppfattar med sina sinnen, samt åstadkomma en utveckling tack vare dennes egen frivilliga medverkan. — Att inskränka formalismen till ett nödvändigt minimum.

b) *Övningstimmarna.*

1:o) Formell lektion (obligatorisk, reglerad och kontrollerad verksamhet under ledning av en specialutbildad lärare).

2:o) Lektion utomhus (obligatorisk och ledd verksamhet — fria former).

3:o) Idrott (i skolornas idrottsföreningar. Fritt deltagande från elevernas sida och fri inriktning av deras verksamhet — val av idrotter).

c) *Den formella lektionen.*

1:o) *Allmän princip:*

Att under en skollektion (hörande till veckans ordinarie timmar) begränsade tidsrymd förverkliga de allmänna mål, som den fysiska fostran bör söka uppnå.

2:o) *Lektionens karaktär:*

a) *Metod* (övningar med allsidig verkan, kommenderade, i stegringsföljd o. s. v. — noggrant förberedda övningar).

b) *Didaktik* (dagövningen sammanställs och ledes av läraren — övningarna följa i bestämd, i förväg reglerad ordning — disciplin — nöjesmoment o. s. v.).

3:o) *Lektionens innehåll:*

a) *För de organiska funktionerna stimulerande övningar:* avseende en ökad aktivitet hos funktionerna, i synnerhet hos de livsviktiga funktionerna genom en utbredd verkan, i synnerhet snabba förflyttningar, lekar, idrotter. — Företrädesvis med användande av den naturliga metoden.

b) *Korrektiva, till harmoni ledande övningar* med tillhjälp av serier av artificiella, analytiska, formbestämda rörelser med lokal inverkan på olika kroppsdelar enligt biologiska principer. (Dessa övningar åsyfta att skapa harmoni mellan de olika organen i förhållande till varandra, att giva betingelser för en god utveckling och funktionsduglighet, att förebygga och korrigera missbildningar, att utveckla andningsorganen, att i möjligaste mån stärka musklerna, att uppöva smidighet, spänstighet och god hållning.) — Huvudsakligen tillämpning av den svenska metoden.

c) *Muskelträning.*

(Ersätter, avpassad efter nuvarande förhållande, för eleverna frånvaron av de hinder, som förekomma i naturen: tillämpning av »kulturismen», den naturliga metoden, Amoros' metod, olika idrotter).

d) *Rörelseskolning.*

**Mål:**

{	Skolandet av åtbörder (utilitariska rörelser).
{	Koordination, snabba och exakta reflexrörelser, plastiskt vackra och lediga rörelser.
{	Skicklighet, harmoni etc.

Dessa mål nås genom användande av naturliga eller artificiella tillämpningsövningar, förberedda genom rörelseskolande övningar (naturlig gymnastik, Amoros' metod, idrottsbetonad och rytmisk gymnastik, vilket allt drives så långt, att eleven når den högsta grad av fulländning, som hans förutsättningar över huvud taget tillåta — idrottslig specialisering för ernående av höga prestationer, i stort sett virtuositet).

e) *Moralisk och intellektuell fostran.*

Denna genomföres ej med tillhjälp av speciella övningar utan:

- 1) Tack vare de inneboende egenskaperna hos varje övning, som hör till denna kategori.
- 2) Genom begagnandet av de situationer, som uppstå under utförandet av en övning (handlingskraft, mod, sinnesnärvaro, uthållighet, iakttagelseförmåga, fantasi, uppmärksamhet, vilja etc.).

4:o) *Timplanen (i princip):*

- a) Inledande del (progressivt ianspråkstagande av krafterna — korrektiv verkan).
- b) Lektionens huvuddel (utnyttjandet av krafterna).
- c) Återhämningsperioden.

B. *Beståndsdelar i den franska eklekticismen, som hänföra sig till traditionell svensk, respektive ny-svensk metod*

I. *Traditionell svensk metod.*

Hur liberala än tendenserna i den franska skolpedagogiken må vara, och i vilken utsträckning man än önskar framkalla och favorisera barnets naturliga verksamhetsbegär, d. v. s. att fostra det i verklig bemärkelse, erkänner likväl det franska systemet nödvändigheten av korrekta, allsidiga och *systematiska* övningar, som tillika äro ur hälsosynpunkt värdefulla.

Härvid erkänna vi det svenska systemets dominerande betydelse och stora värde (säkerhet, effektivitet, lätthet i tillämpning, och kontroll) — artificiellt, konstruerat, logiskt härlett, som det är, bör dess tillämpning vara formbestämd (inverkan på bröstorg och -vidd, åstadkommande av en korrekt hållning). Till dessa fördelar måste man lägga dessa övningars disciplinerande verkan (inre känsla av kraftutveckling, självkänedom — vädjan till själsförmögenheterna: uppmärksamhet, vilja — till de moraliska egenskaper: oegennyttiga strävanden, själsadel, estetiskt sinne).

På så sätt rättfärdigas ett återvändande till den traditionella metod, som skapades av Ling, och som närmare bestämts och upphörligt fullkomnats genom de biologiska vetenskapernas gradvisa utveckling och genom en ständig kontroll, grundad på praktiska rön.

II. *Ny-svensk metod.*

Likväl stöter en sträng tillämpning av det svenska, formella tillvägagångssättet på svårigheter, som har framhållits överallt, och som i synnerhet gjort sig kännbara i vårt land. Dessa svårigheter ha tyvärr stundom medfört ett övergivande av den svenska tekniken. För att fortfarande kunna tillgodogöra sig denna tekniks stora fördelar måste man därför minska strängheten i dess tillämpning utan att därför bryta med de riktiga och nödvändiga doktrinära principerna, som utgöra dess grundval. Den tröttande strängheten, elevens oförstående inställning, hans snart inträdande trötthet samt hans likgiltighet för abstrakta övningar borde föranleda oss att omarbete de pedagogiska grunderna för vårt tillvägagångssätt. Problemet tycktes ett ögonblick vara olösligt. Efter att tålmodigt ha prövat sig fram på olika vägar formulerade slutligen den ny-svenska metoden ett program, som, ehuru det torde kunna ytterligare fullkomnas, likväl synes oss vara en lycklig ingivelse och en synnerligen praktisk lösning. Det förfaringssätt, som däri förordas, skulle i korthet kunna sammanfattas på följande sätt:

a) *Principer:*

1. Bereda plats åt såväl formalism som liberalism.
2. Vädja till frivillig medverkan från elevens sida och tillgripa fria övningar, så ofta detta är möjligt (avspänningsövningar).
3. Röra sig med konkreta begrepp, när man för eleverna instruerar de olika rörelsernas form o. s. v.

b) *Tillämpning.*

1. Börja med övningar av allra enklaste slag och endast så småningom och med största försiktighet övergå till svårare (ingen formalism och inga abstrakta begrepp före en viss ålder, anlitande av imitationsövningar).
2. Göra ett omsorgsfullt men begränsat val av övningar för att undvika att eleven städse känner sig osäker och okunnig.
3. Undvika att framkalla fysisk och psykisk trötthet (omväxling såväl beträffande övningsgrupper som enstaka övningar, användning av rytmiska övningar, vädjan till det estetiska sinnet, stärkandet av självkänslan; en mångfald olika slag av uppmuntran).
4. Ej fordra omedelbar ofelbarhet (i början släppa efter på formkravet, ej fordra fullt uttagande av rörelserna, men noggrann förklaring, så att kompensatoriska felställningar undvikas).
5. Till en början begränsa övningens varaktighet ävensom upprepadet av densamma till ett nödvändigt minimum.

Det franska systemet tillägger följande principer:

1. Att i görligaste mån förekomma missbildningarna genom att inskränka perioderna av obligatorisk skolundervisning och den därmed följande fysiska överksamheten vid skrivbordet (ju mindre eleven riskerar att bli deformerad, desto mindre behövligen komma de korrigerande övningarna att bli).
2. Anlitandet av den funktionella, naturliga gymnastiken för ett korrektivt ändamål (löpning, passiva hängövningar), kompensatorisk omväxling i de naturliga övningarna.
3. Tillämpning av praktiska metoder, i överensstämmelse med den moderna pedagogiken, (tillgripandet av suggestiva medel: samlandet av intresset. Detta förfaringssätt kan tillämpas vid de unga elevernas utförande av formella övningar).
4. Att med utgångspunkt från de naturliga, utilitariska eller idrottsbetonade övningarna eftersträva sådana fullkomliga rörelseformer, som motsvara den korrekta, liksidigt utbildande gymnastikens principer (löpning med kontrollerad hållning, nedhopp med avstannande i en viss ställning, klättring med omväxlande fattning etc.).
5. Placera de uteslutande korrekta övningarna i början av lektionen, anslå en begränsad tid åt dem.

*Slutsatser.*

Den ny-svenska metoden har sålunda på ett synnerligen märkbart sätt pedagogiskt förbättrat det svenska systemet. Dessutom medger den en sammanjämkning av de så kallade vetenskapliga och de så kallade naturliga systemen. Dessa metoder syntes förr stå i ett oförsonligt motsatsförhållande till varandra. Det framsteg, som den ny-svenska metoden innebär, har icke endast pedagogisk och teknisk innebörd utan även moralisk, eftersom den tillåter, att ett fruktbringande samarbete etableras mellan de båda starka, till strid med varandra beredda metoderna. Den bidrager sålunda till att förverkliga en faktisk och nödvändig enhet höjd över den färgskiftande mosaiken av en mångfald skilda uppfattningar, var och en med sina rika tillgångar och värdefulla egenskaper.

*Zusammenfassung:*

**Der Eklektizismus im offiziellen französischen System für Körpererziehung an den Schulen.** — A. Lafarge, Marseille.

A. *Der Eklektizismus:*

Ausgewählte Elemente aller Methoden bilden eine Synthese.

B. *Weshalb man in Frankreich verschiedene Elemente aufgegriffen hat:*

I. Die Vielfältigkeit verschiedenartiger Begriffe, deren jeder einen Kern richtiger Gedanken enthält, brachte die zuständigen französischen Behörden dazu, diese Elemente lieber zu vereinen und zu verbinden, als sich ausschliesslich für eine Methode zu entscheiden.

II. Da der Turnlehrer eine kultivierte und kenntnisreiche Person sein muss, ist es nicht ratsam, ihm für seinen Unterricht eine streng fixierte Norm vorzuschreiben, an die er sich strikt zu halten hat. — Jeder Turnlehrer baut sich seine eigene Methode auf, indem er diese den grossen heute allgemein anerkannten Ideen anpasst.

III. Keine Methode genügt allein allen den Forderungen, die unumgänglich notwendig sind, um alle in der körperlichen Erziehung angestrebten Ziele zu erreichen, besonders wenn man die Forderungen berücksichtigen will, die durch die Eigenart des französischen Nationalcharakters (in körperlicher und moralischer Hinsicht) bedingt sind.

IV. Die allgemeinen pädagogischen Methoden, die von den „neuen Schulen“ befürwortet werden, durchdringen mehr und mehr den offiziellen französischen Unterricht. In erster Linie zielt man auf den persönlichen Einsatz und die Initiative- und Tatkraft des Schülers ab. Der Formalismus und die traditionellen Begriffe bestehen weiter, werden aber unter den Erziehungsmethoden auf den zweiten Platz verwiesen.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, alle Möglichkeiten zu kombinieren, die uns die verschiedenen Methoden schenken.

*Schlussfolgerung.* Auf diese Weise erklärt sich und rechtfertigt sich das französische eklektische System.

C. *Wie baut sich der französische Eklektizismus auf?*

I. *Prinzip:* 1) Durch Übung eine Beeinflussung anzustreben, welche die körperliche Entwicklung des Individuums fördert (mit Hilfe unserer wissenschaftlichen Ergebnisse, unserer Erfahrung und den ständigen und laufenden Beobachtungen).

2) Uns ohne Vorurteile der Methoden zu bedienen, die zum Erfolg führen.

3) Die ganze Persönlichkeit des Individuums im Auge zu haben (Intuition, freiwillige Mitwirkung).

II. *Der Unterricht:*

1) *Formeller Unterricht* = obligatorische, geregelte und kontrollierte Übungen.

2) *Unterricht im Freien* = obligatorische und unter Anleitung durchgeführte Übungen; freie Formen.

3) *Sport* = freie Teilnahme von seiten der Schüler und beliebige Betätigung.

III. *Der formelle Unterricht.*

1) *Prinzip:* die allgemeinen Ziele zu verwirklichen, welche die Körpererziehung erreichen soll.

2) *Charakter der Unterrichtsstunde:*

- a) *Methode* = Übungen mit allseitiger Wirkung, in ansteigender Reihenfolge und sorgfältig vorbereitet.
- b) *Didaktik* = die Gruppe steht unter Leitung eines Lehrers mit Spezialausbildung; Disziplin, Moment der Freude usw.

3) *Inhalt der Unterrichtsstunde:*

- a) Stimulierende Übungen = gesteigerte Aktivität der Körperfunktionen (durch natürliche Übungen, besonders schnelles Fortbewegen von einem Platz zum andern).
- b) Korrektive, zu Harmonie führende Übungen (nach der schwedischen Methode).
- c) Muskeltraining (ersetzt für die Schüler das Fehlen der in der Natur vorkommenden Hindernisse).
- d) Bewegungsschulung = Schulen der Ausführung zweckbestimmter Bewegungen (Reflexbewegungen, Koordination, ungezwungene und kraftersparende Bewegungen, Harmonie).
- e) Moralische und intellektuelle Erziehung:
- 1) Durch die den Übungen innewohnenden Eigenschaften. Ausdauer, Willenskraft usw.
- 2) Durch gelegentliche günstige Umstände. Selbsterkenntnis, Phantasie, Aufmerksamkeit usw.

IV. *Der Stundenplan.*

- 1) Einleitender Teil (Vorbereitung).
- 2) Hauptteil (Ausnutzung der Kräfte).
- 3) Erholungsperiode.

D. *Bestandteile des französischen Eklektizismus, die der traditionellen schwedischen Methode, bzw. der neu-schwedischen Methode entnommen sind.*

I. *Traditionelle schwedische Methode.*

- 1) Wie liberal die Tendenzen der französischen Schulpädagogik auch sein mögen, so erkennt man doch den hohen Wert der korrektiven, systematischen Übungen an.
- 2) *Wahl der Übungen.* Die artifiziellen, analytischen Bewegungen der schwedischen Methode (sichere, kräftig wirkende, kontrollierbare Ergebnisse — auf alle anwendbar).

II. *Neu-schwedische Methode.*

- 1) Die Notwendigkeit, pädagogische Gesichtspunkte an die schwedischen Übungen und die Art ihrer Ausführung anzulegen.
- 2) Die Inanspruchnahme neu-schwedischer Methoden:
- a) Vorsichtige Steigerung hinsichtlich Form und Intensität.
- b) Arbeiten mit konkreten Begriffen (spontane Mitwirkung von seiten der Schüler).
- c) Das Ziel und der Schwierigkeitsgrad der Übungen sind den Voraussetzungen der Kinder angemessen.
- 3) Die französische Methode fügt die folgenden Prinzipien hinzu:
- a) Vorbeugen von Missbildungen: Beschränkung der Perioden des obligatorischen Schulunterrichts und der dadurch bedingten körperlichen Untätigkeit am Schreibtisch.
- b) Heranziehung der funktionellen Gymnastik (Beeinflussung des Rückgrads, Tragen von Lasten auf dem Kopf, Kriechen).

- c) Milderung des Formalismus durch Arbeiten mit intuitiv-suggestiven Mitteln.  
 d) Ausgehend von natürlichen Bewegungen, werden solche vollkommene Bewegungsformen angestrebt, die den Prinzipien der korrektiven Gymnastik entsprechen (Laufen in kontrollierter Haltung, Nehmen von Hindernissen auf bestimmte, vorgeschriebene Weise).

#### E. *Schlussfolgerungen.*

Die neu-schwedische Methode hat die Anwendung der schwedischen Übungen erleichtert. Sie hat einander bekämpfende Methoden geeint und dadurch die Voraussetzungen für eine fruchtbare Zusammenarbeit geschaffen.

#### *Summary:*

**Training eclecticism in the official French system of physical education in schools. What part of it consists of the traditional or the New-Swedish method, respectively? — A. Lafarge, Marseilles.**

#### A. *Eclecticism:*

Chosen elements from all methods constitute the synthesis.

#### B. *Reasons why, in France, various elements have been adopted.*

I. The multitude of different conceptions, each containing a core of correct ideas, led the French official authorities to unite and combine these elements rather than choose one method alone.

II. As the teacher of physical training ought to be a cultivated and skilful person, it is not suitable to lay down for him a definitely fixed plan for his teaching which has to be strictly followed. Each gymnastic-teacher builds up his own method, adapting it to the leading ideas as recognized to-day.

III. No method, singly, is able to satisfy all the demands which are indispensable if we are to attain all the ends intended by physical education, more especially if consideration be paid to the claims made necessary by the special features of the French character, in physical and moral respects.

IV. The general pedagogic methods recommended by the "new schools" are permeating the official French physical training in an ever increasing degree. Personal co-operation and initiative on the part of the pupil are the first things sought for by these systems. Formalism and traditional conceptions remain to some extent but, in these newer methods, are referred to a secondary position.

It is all this which necessitates a combination of all the possibilities offered by different methods.

The *deduction* is, that what has been stated above explains and justifies the French eclectic system.

#### C. *How is the French eclecticism built up?*

I. *Principles:* 1) To endeavour, by means of exercise, to obtain an effect which will promote the physical development of the individual. This is done with the help of our constant and long-continued investigations, observations and experiences.

2) To make use, without prejudice, of methods which lead to success.

3) To concentrate our work on personality as a whole (intuition, voluntary co-operation).



## II. *Hours devoted to exercise:*

- 1) *Formal lessons* = obligatory, regulated and controlled activity.
- 2) *Open-air lessons* = obligatory and directed activity; free forms.
- 3) *Athletics* = free participation on the part of the pupils, and a free planning of their activity.

## III. *The formal lesson:*

1) *Principles:* the realization of the general aim which should be intended by physical training.

### 2) *The character of the lessons:*

a) *Methodic* = exercises of an all-round effectivity, of increasing difficulty, and carefully prepared.

b) *Didactic* = the group of pupils is directed by a specially trained teacher; there is discipline, the pleasure-factor, etc.

### 3) *The contents of the lesson:*

a) *Stimulating exercises* = increased activity of the bodily functions (by natural exercises, rapid changes of position, especially).

b) *Corrective exercises*, bringing about harmony (application of the Swedish method).

c) *Training of the muscles* (takes the place of natural hindrances encountered by the pupils).

d) *Schooling of movement* = schooling of the motions made in utilitarian movements (reflex movements; co-ordination; easy and energy-saving movements; harmony).

### e) *Moral and intellectual education:*

1) By the inherent good qualities of the exercises (perseverance; willpower, etc.)

2) By accidental favourable circumstances (self-knowledge; imagination, attention, etc.)

## IV. *Plan of the hour's exercise.*

1) Introduction (preparation).

2) The main part of the lesson (utilization of strength).

3) Recovery period.

## D. *Component parts of the French eclecticism referable to traditional Swedish or to new-Swedish methods.*

### I. *Traditional Swedish method.*

1) However liberal the tendencies in French school pedagogy may be, there exists, however, recognition of the great value of corrective, systematic exercises.

2) *Choice of exercises:* The artificial, analytic movements of the Swedish method (reliable; powerful in effect; give results which can be controlled; can be applied to every pupil).

### II. *New-Swedish Methods.*

1) Necessity of applying pedagogical points of view to the Swedish exercises and the way in which they are executed.

2) *Employment of new-Swedish methods:*

a) Careful progression in form and arduousness.

b) *Employment of concrete ideas* (spontaneous co-operation of pupils).

c) The aim and degree of difficulty of the exercises are adapted to the ability of the pupils.

3) *The French method adds the following principles:*

1) Endeavour to prevent physical malformations; restriction of the periods of obligatory school-instruction with their attendant want of physical activity at the writing desk.

2) Employment of functional gymnastics (action on spine: carrying burdens on head, creeping movements).

3) *Moderate formalism by employment of intuitive-suggestive means.*

4) Beginning with natural movements, endeavour to attain such perfect forms of movement as correspond to the principles of corrective gymnastics (running with controlled carriage; clearing hindrances in certain, prescribed ways).

E. *Deductions:*

The new-Swedish method has facilitated the employment of Swedish exercises. It has co-adjusted conflicting methods and in that way created possibilities of fruitful co-operation.

## 6. Die Entwicklung der gymnastischen Methode in Polen nach dem System von Ling.

Von Oberstlieut. W. S i k o r s k i, Insp. d. phys. Erziehung Poznań.

Es liegt nicht in meiner Absicht, eingehend über die Entwicklung der Methode nach dem Ling-System in Polen zu sprechen, sondern es handelt sich lediglich darum, darauf hinzuweisen, was auf die Entwicklung der gymnastischen Methode nach dem System von Ling einwirkte und zwar besonders in dem widerstandenen Polen.

Anfangs, einige Jahre vor dem Kriege, übernahmen wir zusammen mit dem Ling'schen System auch die in Schweden (Lemberg-Lwów Dr. Piasecki) und Dänemark (Warschau-Warszawa Kuczalska) angewandte Methode ohne jegliche Einschränkung. Es erwies sich jedoch bald, dass diese Methode weder unserer Psychik noch unseren politischen Bedürfnissen entspricht, nämlich: In möglichst kurzer Zeit Soldaten heranzubilden. Man musste sich also nach einer Methode umsehen, die Uebungen berücksichtigte, die einen Grundstein zur Ausbildung des Soldaten legen. Zu solchen Uebungen zählten wir ausser Laufen, Springen, Steigen und Klettern auch Werfen, Kriechen, Verwundetetragen und den Ringkampf. Ling berücksichtigte in seinem System auch die „Militärgymnastik“. In ihr überwog zwar die statische Muskelarbeit, durchflochten aber mit Fechterstellungen, Voltigieren am lebenden Pferd und Hindernissläufen. Die oben erwähnten Tätigkeiten, die für den Soldaten des XIX Jahrhunderts genügten, waren entfernt von den militärischen Ausbildungsbedürfnissen für einen erst um hundert Jahre später geführten Krieg. Aus diesem Grunde ergab sich die Notwendigkeit einer Abänderung der Methode der gymnastischen Uebungen in Anwendung auf militärische Bedürfnisse der Neuzeit. Das erreichten wir in den Jahren 1910—1914 in den Ferienlagern für physische Erziehung und militärische Vorbereitung in dem früheren Galizien in Skole auf einer Alm und in militärischen Organisation von 1910—1914 und zwar hauptsächlich in Lemberg (Lwów).

Auch der Kongress für physische Erziehung in Paris blieb nicht ohne Einfluss auf die weitere Entwicklung der gymnastischen Methode, wie sie in den Ferienlagern in Skole angewandt wurde. In ihrer allmählichen Entwicklung nahm sie zwar utilitaristische Eigenschaften an, unterschied sich aber von ähnlichen Methoden (Hebert) dadurch, dass sie über tiefer durchdachte Bewegungen verfügte und dementsprechend frei von anatomisch-physiologischen Fehlern war. Das hatte sie dem Dr. K. Wyrzykowski (Mitwirker O. Kragh u. W. Sikorski) zu verdanken, der die Aufsicht über die Kurse in Skole hatte und ein eifriger Anhänger nicht nur des Ling'schen Systems sondern auch der schwedischen Methode war, wobei er sich scharf gegen jegliche Abänderung dieser Methode einsetzte. Gegenüber einer solchen Einstellung musste jede neue Methode an Hand des Ling'schen Systems begründet werden und die Auswahl der Uebungen angelehnt werden an grundsätzliche Uebungen dieses Systems, die jedoch, mit Rücksicht auf den ausgesprochen militärischen Charakter, eine sowohl dynamische als auch rythmische Muskelarbeit verlangten.

Das nachfolgende Stundenbild, nach dem in Skole gearbeitet wurde, charakterisiert am besten die angewandte Methode:

- I. 1. Antreten und Begrüssung.
2. Marschlied (Soldatenlied).

3. Schreitübungen.
  4. Uebungen der Arme, des Halses und des Rumpfes (hauptsächlich Rumpfbeugen seitwärts).
  5. Beinübungen (Hauptsächlich vorbereitende Uebungen für den Sprung).
- II. 1. Rumpfübungen (Hauptsächlich Rumpfbeugen vor- und rückwärts oder Spannbeugen).
2. Hangübungen (Hauptsächlich Steigen, Klettern, Felg-, auf- und ab-schwung).
  3. Gleichgewichtsübungen (Hauptsächlich Schreiten über den Schwebelanken, der waagrecht oder schief aufgestellt ist, mit Gewehr oder anderer Belastung).
  4. Uebungen im Heben des Partners.
  5. Kriechübungen.
  6. Hindernissläufe.
  7. Wurfübungen der rechten und linken Hand (Hauptsächlich Speerwerfen).
  8. Freie und gemischte Sprünge.
  9. Fechterstellungen und Ringkampfübungen.

III. 1. Leichtere Rumpfübungen und Marsch mit Gesang.

Die obige Methode wurde in Sommerlager in Skole in den Jahren 1913—1914 angewandt. Das zweite Lager jedoch wurde durch den Ausbruch des Krieges aus seiner Arbeit gerissen.

In dem widerstandenen Polen begannen wir mit der Arbeit an der gymnastischen Methode dort, wo wir im Lager von Skole aufgehört hatten, und zwar anfangs in dem Heer, das in mitten von Kämpfen entstand, dann während des Friedens im schon organisierten Heere.

Während der Arbeit an der Erziehung im Frieden kamen wir bald zu der Ueberzeugung, dass, so wie der Soldat gymnastische Uebungen materieller Art (angewandte Formen) braucht, der Organismus der Schuljugend dagegen, hauptsächlich der jüngeren, formelle Uebungen (formende Uebungen) benötigt.

Die Jahre 1921—1929 einschliesslich sind in Polen Jahre intensiver Bestrebungen auf dem Gebiete der physischen Erziehung sowie im Heer, als auch in der Schule, in Vereinen und Sportklubs. Diesen Zeitabschnitt charakterisiert die Verschiedenartigkeit der Bemühungen und die Mannigfaltigkeit der Methoden, dabei gleichzeitig das klare und feste Bestreben von Seiten bedeutender Vertreter der physischen Erziehung und des Sportes, diese Bemühungen auf einen Nennen zu bringen, was Dank dem Verhalten Marschalls Pilsudskis zur physischen Erziehung und seinen direkten Einfluss, auch endlich in den Jahren 1927—1929 gelungen ist. Diese Jahre sind zugleich auch eine Zeit der Vervollkommnung der gymnastischen Methode für Kinder und Schuljugend, die ihren Anfang schon vor dem Kriege genommen hatte.

So ist also die Entwicklung der gymnastischen Methode in Polen schon einen ziemlich langen Weg gegangen und zwar in der Volksschule, Mittelschule, auf höheren Schulen und im Heere. Diese Methode entwickelt sich auch weiterhin, und zwar sowohl durch neuzeitliche äussere Einflüsse, als auch durch eigene Erfahrung. Die äusseren Einflüsse waren in den ersten Arbeitsjahren des wiedererstandenen Polen bis zum Jahre 1929 fast garnicht vorhanden, da wir nicht in der Lage waren, den durch den Krieg unterbrochenen Kontakt mit dem Norden wiederherzustellen. Bis zum Jahre 1922 experimentierten wir also auf eigene Faust, nicht nur im Heere, sondern auch in den einjährigen Kursen der physischen Erziehung für Mittelschullehrer beiderlei Geschlechts. Im Zusammenhang mit diesen Kursen sammelten wir Erfahrung in der Gymnastik für Kinder und die Schuljugend. Als wir im Jahre 1922 zuerst nur durch Literatur, dann unmittelbar mit Schweden in Berührung ka-

men, stellte es sich heraus, dass die in Polen propagierte Methode derjenigen im Institut von Lund (Südschweden) angewandten sehr ähnlich war. Es ist daher nicht verwunderlich, dass den grössten Einfluss auf die Entwicklung der gymnastischen Methode in den polnischen Schulen weiterhin J. G. Thulin hatte, obgleich auch andere Einflüsse sich gleichfalls sichtbar machten und zwar in der männlichen Gymnastik N. Bukh und in der Frauengymnastik A. Björkstén. Ausser diese zeigen sich in geringeren Ausmassen, bisher fast nur in der Theorie. Einflüsse von Gaulhofer (natürliche Bewegungen) und auch solche der deutschen Gymnastik in den Gymnastik-Vereinen, die vor dem Kriege in Kleinpolen vernachlässigt wurden und auch jetzt nicht viel von sich hören lassen.

Zweifelsohne war das eine der positivsten Seiten unserer Arbeit auf dem Gebiete der physischen Erziehung, dass wir immer den Wert fremder Schöpfungsarbeit, die auf jahrelanger Erfahrung basierte, schätzten; gleichzeitig verzichteten wir nicht auf eigene Erfahrungen, die sich aus Beobachtungen in Verbindung mit der Wissenschaft und durch Versuche bekräftigt ausbauen.

Wenn wir jetzt auf die Früchte dieser Arbeit in der Entfernung von dreissig Jahren schauen, können wir feststellen, dass wir den richtigen Weg gewählt haben, obgleich sich hier verschiedene Ansichten aneinander reiben, was wir wiederum als ein Vorteil ansehen. So spricht man z.B. immer mehr von der natürlichen Bewegung als Mittel zur Verbesserung der Haltung und der Bewegung und als von dem anzustrebenden Ideal.

In Wirklichkeit ist die Bewegung des Kulturmenschen abhängig von den verschiedenen Tätigkeiten des täglichen Lebens, die mit der Kultur so eng verbunden sind, dass der Mensch schon seit Jahrhunderten seine natürliche Bewegungsart und überhaupt seine natürliche Lebensweise verloren hat. Wenn wir von den natürlichen Bewegungen beim Menschen reden wollen (ähnlich wie bei den Rehen und Rassepferden) so können wir das nur beim Menschen in seiner frühesten Kindheit und bei Naturvölkern. Wir sprechen dagegen von Bewegungen, die weniger durch Fehler in der Bauart oder durch negative Erscheinungen im Nervensystem behindert sind, also von freien, unbehinderten Bewegungen. Die Freie-Bewegung ist gleichfalls etwas Aesthetisches und gleichzeitig etwas Kraftsparendes, obwohl ihr der Reiz fehlt, der eine jede natürliche Bewegung begleitet, und in der sich die Lebenswahrheit spiegelt. Behindert durch Kulturfesseln streben wir dauernd danach, einen Zipfel der Lebenswahrheit zu lüften, die eng mit der Natur verbunden ist. Daher unsere unbewusste Sehnsucht nach dem Leben in der Natur. Daher der Reiz des Lagerlebens für junge und gesunde Menschen. Oft genügt allein schon der Ausdruck „natürlich“, um die gegebene Bewegung oder Funktion als die Wertvollere zu betrachten.

Der Mangel an Natürlichkeit der Bewegung ist auch auf den Einfluss der Umgebung zurückzuführen. Es gibt nämlich Menschen, die nicht nur bei sich, sondern auch bei anderen eine Abneigung gegen Bewegungen haben. Die Ursache ist darin zu suchen, dass sich bei ihnen eine Bewegung nie entladen konnte und gewissermassen in den Muskeln und Nerven eingeschlossen blieb. Demzufolge bildete sich im Organismus ein Zustand, der im Widerspruch zu den Naturgesetzen stand und der sich durch eine Unlust zu jeglicher Art von Bewegung äusserte. Die Meisten dieser Menschen sehen die lebhaftere Bewegung, und zwar hauptsächlich den Sport, als etwas im Leben entbehrbares an. Wir sind uns darüber klar, dass dieser Typ immer noch unter Eltern und Lehrern, besonders der älteren Generation, vorhanden ist und dass er einen bestimmten Einfluss auf die jüngere Generation ausübt. Es ist daher schwer, von der natürlichen Bewegung bei der Jugend zu sprechen, deren Bewegung schon in der Kindheit durch die nächste Umgebung gehemmt wurde. Wenn wir trotzdem bei dieser Jugend eine freie Art sich zu bewegen erzielen, können

wir damit zufrieden sein, denn das bildet die Grundlage der körperlichen Fähigkeit und zwar ist das keine *einseitige* sondern eine allgemeine Fähigkeit. Mit Recht sprechen wir also von einer „befreienden“ und nicht „natürlichen“ allgemeinen Erziehung. Diese Freiheit, wenn sie überhaupt existiert! müsste sich vor allem in der Bewegung äussern. Die erste Bedingung der gymnastischen Methode ist also die freie Bewegung. Wir erreichen sie durch a) Entfernung der Fehler im Körperbau (Knochen, Gelenke, Sehnen, Muskeln), b) durch günstigen Einfluss auf das Nervensystem (Vervollkommnung der Koordinationsfähigkeit, günstige psycho-motorische Einstellung u. s. w.). Die obigen Eigenschaften erreichen wir vor allen Dingen durch Muskel- und Bewegung bildende Uebungen. (Konstruktionsübungen). Die freie Bewegung ist eng verbunden mit der zweckmässigen Arbeit der Muskeln und Nerven. Wenn auch höchstwahrscheinlich dagegen nichts einzuwenden ist, dass die äussere Erscheinung der zweckmässigen Muskelarbeit die Freiheit ist, mit der wir die angewandten Uebungen ausführen, — so entstehen doch ernste Zweifel darüber, ob die Freiheit bei den bildenden Uebungen gleichfalls über die Zweckmässigkeit der Muskelarbeit Zeugnis ablegen könnte oder auch, ob diese Uebungen irgendwelchen Einfluss auf die obige Arbeit haben. Die Zweifel kommen daher, dass die bildenden Uebungen die äussersten Bewegungsmöglichkeiten benötigen, also maximale Kürzung und Dehnung gewisser Muskelgruppen. Bei den bildenden Uebungen, die dauernd neue Nervenkoordinationen benötigen, sind nicht nur Gelenke und Muskeln, nicht nur die Arbeit des Nervensystems während einer Bewegung zu berücksichtigen, sondern auch die Nervenarbeit während verschiedener „Muskelspannungen“ bei derselben Bewegung. Dies ist aus verschiedenen Gründen notwendig. Erstens: Sehr wichtig ist das Herausfühlen durch Gelenke und Muskeln der Lage der einzelnen Körperteile ohne Hilfe der Augen. Es hat sich erwiesen, dass dieses „Herausfühlen“ leichter und genauer dann ist, wenn die Muskelarbeit bei der Ausführung einer bestimmten Bewegung minimal ist. Im Zusammenhang damit ist die Vereinfachung der Bewegung durch Fortlassen der Nebenbewegungen und was daraus folgt — die Vervollkommnung und das „Zweckmässigmachen“ der Bewegung einfacher. Daher kommt die Notwendigkeit der Beherrschung neuer, unbekannter oder weniger bekannter Arten der Bewegung bei minimaler Muskelspannung.

In Wirklichkeit müsste man also sogar das Beugen und Strecken der Arme, sowie Heben und Senken, schon gar nicht zu reden von Schwingen und Kreisen, anfangs langsam bei minimaler Muskelarbeit ausführen, dann bei derselben Arbeit rhythmisch und schnell und schliesslich rhythmisch bei wechselnder Muskelarbeit. Gehen wir den Weg des konkreten Beispiels, und betrachten wir folgende Uebung: Arme in der Seithaltdreimal leicht kreisen, schwingen in die Vorhochhalte und dreimal leicht kräftig rückwärts federn. Die erwähnte Uebung soll anfangs mit minimaler Muskelanstrengung ausgeführt werden um den Bewegungslauf kennenzulernen, dann rhythmisch mit minimaler Muskelspannung, später rhythmisch aber mit wechselnder Muskelspannung, d.h. nach zweimaligem lockeren Kreisen ein kräftigeres und nach lockerem Vorhochschwingen-dreimal energisch rückwärts federn. Schliesslich wende ich wechselvolle Muskelarbeit bei derselben Uebung an d.h. ich betone zwei und drei (1, 2, 3.), also ein lockeres Kreisen und zweimal kräftiger, das Vorhochschwingen der Arme erfolgt bei starker Muskelspannung und das unmittelbar darauf folgendes Rückwärtsfedern ist locker, während die folgenden zwei wieder stark sind Schläge.

Diese Art von Anwendung von Muskelarbeit in bildenden Uebungen birgt mannigfaltige Vorteile, nämlich:

1. Vollständiges Beherrschen der einzelnen Muskelgruppen, was in Wirklichkeit die erste Bedingung der Muskelarbeit ist.

2. Verhinderung der scheinbaren äusseren Steifheit, die dann auftritt, wenn wir Bewegungen bei maximaler Muskelarbeit haben.
3. Es besteht die Möglichkeit einer Erholung bei minimaler Arbeit derselben Muskelgruppen, die vorher und nachher maximale Arbeit leisten und im Zusammenhang damit:
4. Die maximale Muskelarbeit ist intensiver, die Bewegung genauer und das Nervensystem vervollkommenet sich im stärkeren Masse und zwar:
5. hat es einen günstigeren Einfluss auf die Blutgefässe (abwechselnde Spannung und Lockerung der Muskeln),
6. Die Arbeit vollzieht sich zwar unter grösserer Nervensammlung (was in bestimmter Hinsicht auch einen Wert darstellt (aber gleichzeitig erwecken die Uebungen so geübt grösseres Interesse, da sie in genügendem Masse dem Grundsatz der Wiederholung und Abwechslung entsprechen.
7. Möglichkeit der Anwendung derselben Uebungen in der männlichen und weiblichen Gymnastik unter Berücksichtigung verschiedener Verhältnisse der maximalen und minimalen Arbeit, z.B. Seithalte der Arme-dreimaliges lockeres Kreisen a) in der männlichen Gymnastik: ein lockeres und zweimal stärkeres Kreisen (1, 2, 3,), b) in der weiblichen Gymnastik zweimal lockeres Kreisen und ein stärkeres (1, 2, 3,).
8. Da der Uebungsleiter und die Uebungen gezwungen sind grössere Aufmerksamkeit auf diese Art von Muskelarbeit, verbunden mit der Verschiedenartigkeit der Ausführung derselben Bewegung, zu verwenden, so führt das zum tieferen Durchdenken der Uebung und die Folge davon sind bessere Arbeitsergebnisse.—

Am ehesten können Zweifel über diese Art von Durchführung der bildenden Uebungen entstehen, wenn wir den ungünstigen Einfluss der kurzen Nervenstösse berücksichtigen.

Diese Besorgniss wäre vielleicht ganz begründet, wenn diese Nervenstösse tiefer wären und öfter auftreten würden. Es sind das aber eher Nervenanstörungen als Nervenstösse. Die angeführte Art der Muskelarbeit betrifft vor allem Arme, Beine und Hals.

Wenn es dagegen um die Kombination der Arm- und Beinübungen geht, müsste man hier unterscheiden:

- a) Uebungen mit überwiegender Beinarbeit,
- b) Uebungen mit überwiegender Armarbeit,
- c) Uebungen bei gleichmässiger Arbeit der Arme und Beine.

Die Beurteilung zu welchen von den drei Arten man eine Uebung zählen soll, ist nicht immer einfach, hauptsächlich, wenn es sich um Uebungen bei gleichmässiger Arbeit der Arme und Beine handelt. Sie können nämlich ebensogut entweder Uebungen mit überwiegender Beinarbeit als auch mit überwiegender Armarbeit sein, je nachdem auf welchen Körperteil unsere Aufmerksamkeit und unser Wille mehr gelenkt sind.

Bei Bein- und Armübungen müsste man darauf achten, eine solche Ausgangsstellung zu schaffen, bei der die Bewegungsfreiheit und das ästhetische Gefühl berücksichtigt werden, z.B. die Grätschstellung oder halbe Kniebeuge mit gekreuzter Tiefhalte der Arme. Die angeführte Ausgangsstellung wird dadurch begründet, dass beim Hochschwingen der Arme sich die Muskeln, welche die Schulterblätter einander nähern, sich stärker zusammenziehen nach vorausgegangener Dehnung.

Man kann dasselbe Ziel auch aus der freien Ausgangsstellung, d.h. bei frei herunterhängenden Armen durch freies und lockeres Schwingen der Arme anfangs schräg-tief, unmittelbar darauf mit kräftigem spannen der Muskeln schräg-hoch.

Bei den Halsübungen wäre darauf hinzuweisen, dass in der Theorie auf ihre

Wichtigkeit aufmerksam gemacht werden müsse, da sie in der Praxis, vor allem in der männlichen Gymnastik, vernachlässigt wurden und zwar hauptsächlich deshalb, weil sie in der augenblicklich angewandten Form weniger anregend wirken. Vor allen Dingen liesse sich hier eine mehr anregende und vorteilhaftere Arbeit derselben Muskelgruppen bei verschiedener Spannung anwenden, gleichfalls mit Uebungen, die ein unmittelbares Ziel verfolgen, wie z.B. Halsübungen im Rythmus der Morsezeichen. Ein Beispiel: Halsübungen nach dem Zeichen „b“ — . . . langsames und ausgiebiges Kopfvorwärtsbeugen mit starker Muskelspannung und dreimaliges kurzes lockeres Nicken.

Als weniger zweckmässig erwiesen sich in der Praxis die Halsübungen in Verbindung mit den Armübungen, die man eher als Hilfsbewegungen betrachten sollte während der Selbstkorrektur bei Heben oder Strecken und auch beim Seitschwingen der Arme. Bei den Rumpfübungen geht es bekanntlich um Erhaltung der Beweglichkeit aller Gelenke der Wirbelsäule insbesondere der Brustwirbel, und um die Stärkung dieser Muskeln, die einzelne Wirbelknochen in ihrer eigentlichen Lage erhalten sollen. Dies schafft zugleich im Zusammenhang mit der Muskularbeit des Schulter und Hüftgürtels eine gute Grundlage für die Bewegung des Halses, sowie auch der Arme und Beine.

Es ist also notwendig vor den Rumpfübungen eine solche Ausgangsstellung einzunehmen, die die Ausführung der Rumpfübung bei einer solchen Arbeit ermöglicht — also ideal gedacht — in allen Gelenken gleichzeitig, wenn auch nur in einer Ebene. Es ist dies nur dann möglich, wenn wir vor der Übung die Wirbelsäule strecken und wenn wir diese Streckung in allen Gelenken bis zum Schluss der Uebung erhalten.

Dieses „Dehnen“ der Wirbelsäule verbindet sich mit einem unwillkürlichem Einatmen und Einhalten der Luft in den Lungen, was eine gewisse Aehnlichkeit mit der rückständigen Luft besitzt, wenn die Luft in den Lungen bleibt. Diesem Zustand arbeitet entgegen: das Unterbrechen der Beuge durch Lockerung der Rückenmuskeln oder durch Rumpfbeugen vorwärts, das dann mit einem unwillkürlichen Ausatmen zusammenhängt. Ausserdem kann im Zusammenhang damit eine teilweise wechselnde Muskularbeit durchgeführt werden und zwar durch Wechsel der gleichmässigen und abgehackten Bewegung, die von Zeit zur Zeit bei Uebungen der Arme, Beine und des Halses berücksichtigt werden müssten.

Ich habe nicht die Absicht die verschiedenen Meinungen über die Wahl der Anwendungsarten der Ordnungs- und angewandten Uebungen bei uns und in den skandinavischen Ländern zu sprechen, da in dieser Hinsicht fast keine Meinungsunterschiede bestehen. Augenblicklich sehen wir diesen Unterschied in den Arbeitsergebnissen, die in Polen immer noch zu wünschen übrig lassen. Schuld daran trägt der noch junge Einfluss des Ling'schen Systems auf ganz Polen, die schlechten Arbeitsverhältnisse, die nicht ausreichende Zeit für physische Erziehung, wie auch die verschiedenen Rassen, die oft in einer Uebungsgruppe individuelle Behandlung verlangen.

Alle jedoch sind wir beseelt von dem einen Willen engster Mitarbeit bei der Erfüllung der grossen Aufgabe, die sich die physische Erziehung gestellt hat in Ehrfurcht vor dem, der uns nicht nur das Ziel gewiesen hat, sondern uns auch den Weg, der zu diesem Ziele führt, gezeigt hat.

In der Bewunderung des Genius Pehr Henrik Lings und seines grossen Werkes sind alle einig, die ein Interesse für körperliche Erziehung besitzen, sowohl in den skandinavischen Ländern als auch in Polen.



## Den gymnastiska metodens utveckling i Polen efter Lings system. —

W. Sikorski, Poznań.

Det är ej mitt syfte att ingående behandla det lingska systemets hela utvecklings-historia i Polen, utan blott att påvisa vilka faktorer som inverkat på denna utveckling, i synnerhet i det återupprättade Polen.

Till en början, några år före kriget, övertogo vi tillsammans med det lingska systemet även den tillämpning av detta, som användes i Sverige (Lemberg-Lwów) och Danmark (Warschau-Warszawa), utan att någon inskränkning i denna tillämpning gjordes. Det visade sig likväl snart, att denna metod varken svarade mot vårt nationella psyke eller våra politiska behov, vilka senare nämligen innebära att på kortast möjliga tid utbilda soldater. Vi måste följaktligen söka en metod, vilken lade vikt vid övningar, som kunna utgöra grunden för en soldats utbildning. Till sådana övningar räknade vi utom löpning, hopp, äntringar och klättring, även kast, krypning, bärande av sårade och brottning. Ling tog i sin gymnastik även hänsyn till »militärgymnastiken». I denna intog visserligen den statiska gymnastiken första platsen, men även olika fäktställningar, voltige på levande häst och hinderlöpningar spelade en viss roll. De ovan nämnda övningarna, som voro avpassade efter 1800-talets militära krav, lämpade sig emellertid ej för de utbildningsbehov ett hundra år senare fört krig kunde medföra. På grund härav blev det nödvändigt att ändra metoden för de gymnastiska övningarna, så att de motsvarade den nya tidens militära krav.

Detta uppnådde vi åren 1910—1914 i ferielägren för fysisk fostran och militär förberedelse, som voro förlagda till en högplatå i Skole i förutvarande Galizien samt under militärt betonade övningar åren 1910—1914, huvudsakligen förlagda till Lemberg (Lwów).

Även en kongress för Fysisk Fostran i Paris övade ett visst inflytande på den gymnastiska metodens vidare utveckling, sådan som den tillämpades i ferielägren i Skole. Under loppet av sin utveckling upptog den visserligen vissa utilitaristiska element, men skilde sig från liknande metoder (Hebert) därigenom, att den förfogade över mera genomtänkta rörelser och i motsvarande grad var fri från anatomiskt-fysiologiska fel. Detta senare hade den sin ledare Dr. K. Wyrzykowski (under medverkan av O. Kragh och W. Sikorski) att tacka för, vilken ledde kurserna i Skole och var en ivrig anhängare icke blott av det lingska systemet utan även av den svenska metoden, varvid han kraftigt motsatte sig varje ändring i denna metod. Mot bakgrunden av en sådan inställning måste varje ny metod grundas på det lingska systemet, och övningsvalet ske i överensstämmelse med detta systems grundläggande idéer. Dock måste med hänsyn till dessa övningars utpräglat militära karaktär större vikt läggas såväl vid dynamiskt som rytmiskt muskelarbete.

Följande timplan, efter vilken man arbetade i Skole, karakteriserar bäst den metod som här användes:

- I. 1. Uppställning och hälsning.
2. Marschvisa (soldatvisa).
3. Gångövningar.
4. Övningar för armar, hals och bål (huvudsakligen böjningar i sidled).
5. Benövningar (huvudsakligen förberedande övningar för hopp).
- II. 1. Bålövningar (huvudsakligen böjningar framåt och bakåt eller spännböjning).
2. Hävrörelser (huvudsakligen äntring, klättring och räckövningar).
3. Jämviktsövningar (huvudsakligen balansgång på vågrät eller lutande bom, med gevär eller annan belastning).
4. Övningar i att lyfta en kamrat.

5. Krypövningar.
  6. Hinderlöpning.
  7. Kast med höger och vänster hand (huvudsakligen spjutkastning).
  8. Fria och bundna hopp.
  9. Fäktställningar och brottningsövningar.
- III. 1. Lättare bålövningar och marsch under sång.

Ovanstående metod användes i sommarlägret i Skole åren 1913—1914. Genom krigsutbrottet avbröts dock det andra lägrets verksamhet.

I det återupprättade Polen började vi vårt arbete med den gymnastiska metoden, där vi slutat i lägret i Skole, nämligen till en början i den här, som bildats under världskriget, sedan under den följande fredsperioden i den organiserade armén.

Under det fostrande arbetet efter världskriget kommo vi snart till den övertygelserna, att liksom soldaten behöver gymnastiska övningar av mera funktionell art (tillämpningsövningar), behöver den ungdomliga organismen, huvudsakligen under den tidigare skolåldern, tvärtom formella (formgivande) övningar.

Åren 1921—1929 äro i Polen år av intensivt arbete på den fysiska fostrans område såväl i hären som i skolan, i föreningar och idrottsklubbar. Denna tidsrymd karakteriseras av mångskiftande ansträngningar och en mångfald olika metoder, men samtidigt av en fast och tydlig strävan hos de mest betydande företrädarna för fysisk fostran och idrott att sammanställa dessa försök och av dem åstadkomma ett enhetligt resultat. Detta lyckades även slutligen under åren 1927—1929 tack vare marskalk Pilsudskis inställning till den fysiska fostran och hans direkta inflytande. Dessa år äro tillika en tid av utveckling på barn- och skolungdomsgymnastikens område, vartill ansatser gjordes redan före kriget.

Så har alltså den gymnastiska metoden redan nått en ganska hög grad av utveckling i Polen, i synnerhet beträffande folkskola, mellanskola, högre läroanstalter och hären. Denna metod är emellertid fortfarande stadd i utveckling, såväl med tillhjälp av moderna inflytelser utifrån som genom gjorda egna erfarenheter. Påverkan utifrån betydde under de första arbetsåren i det återupprättade Polen intill år 1929 föga, då vi ej voro i det läget, att vi kunde återknyta den genom kriget avbrutna kontakten med Norden. Ända till år 1922 experimenterade vi alltså på egen hand, icke blott i hären utan även i den ettåriga kursen för fysisk fostran för manliga och kvinnliga lärare i mellanskolan. I samband med dessa kurser samlade vi erfarenhet för barn- och skolungdomsgymnastiken. När vi år 1922, till en början utslutande genom litteraturen, därefter mera direkt kommo i kontakt med Sverige, visade det sig, att det i Polen propagerade systemet i hög grad liknade det, som användes vid institutet i Lund (Sydsverige). Det är därför ej att förundra sig över, att J. G. Thulin är den, som i fortsättningen haft det största inflytandet på den gymnastiska metodens utveckling i de polska skolorna, även om andra inflytelser gjort sig märkbara, nämligen vad beträffar den manliga gymnastiken N. Bukh, den kvinnliga åter E. Björkstén. Inflytande kan även, ehuru i ringare utsträckning och hittills nästan blott i teorien, spåras ifrån Gaulhofer (naturliga rörelser) och även från den tyska turnen genom de gymnastikföreningar i södra Polen, som redan före kriget voro försummade, och som ej heller nu låta höra mycket av sig.

Utän tvivel var en av de mest positiva sidorna av vårt arbete på den fysiska uppfostrans område den, att vi alltid uppskattade värdet av det uppbyggande arbete i främmande länder, som baserade sig på årslånga erfarenheter; samtidigt ha vi ej avstått från att tillgodogöra oss egna erfarenheter, som för var dag utbyggas och fördjupas i förbindelse med vetenskapliga och praktiska rön.

När vi nu betrakta frukterna av detta trettioåriga arbete, kunna vi fastställa, att vi valt den rätta vägen, även om stridiga åsikter härom göra sig gällande, vilket vi

återigen betrakta som en fördel. Så talar man t. ex. allt mer om de naturliga rörelserna som medel att förbättra hållningen och skapa harmoniska rörelser och menar, att detta är det eftersträvansvärda idealet.

I själva verket äro kulturmänskans rörelser beroende av det dagliga livets olika handlingar, som äro så nära förbundna med kulturen, att människan redan för flera århundraden sedan förlorat sitt naturliga sätt att röra sig och över huvud taget sitt naturliga levnadssätt. Om vi vilja tala om naturliga rörelser hos människan (ungefär som när vi tala om sådana hos rådjur och rashästar), är detta möjligt endast, när det gäller naturfolk och den tidigaste barndomen. Vi tala däremot om rörelser, som blott i ringa grad hindras genom fel i kroppens byggnad eller defekter i nervsystemet, alltså om fria, obehindrade rörelser. Dessa jämförelsevis obehindrade rörelser äro estetiskt tilltalande och samtidigt kraftbesparande, även om de sakna det behag, som åtföljer varje naturlig rörelse, och som i sig speglar livets sanna väsen. Bundna som vi äro med kulturens fjättrar sträva vi likväl ständigt att lyfta en flik på förlåten till ursprungliga livets verkliga natur; men sanningen kan blott finnas i samband med naturen. Därav vår omedvetna längtan efter livet i den fria naturen. Därav lägerlivets lockelse för unga och sunda människor. Ofta räcker blotta uttrycket »naturlig» för att karakterisera en given rörelse eller funktion som mera värdefull.

Bristen på naturlighet hos rörelserna är även den att föra tillbaka på omgivningens inflytande. Det finns nämligen människor, som hysa motvilja icke blott mot egna utan även mot andras kroppsövningar. Detta beror på, att rörelserna hos dessa personer aldrig frigjorts, och att nerver och muskler hos dem blivit så att säga låsta. Därigenom har uppkommit ett tillstånd i organismen, som står i motsättning till naturlagarna och som tager sig uttryck i en olust för varje slags rörelse. De flesta av dessa människor anse, att varje livlig rörelse och i synnerhet idrott, är något som man kan undvara här i livet. Vi äro på det klara med, att denna typ ännu förekommer bland föräldrar och lärare, och särskilt då hos den äldre generationen, och att den utövar ett bestämt inflytande på den yngre generationen. Det är därför svårt, att tala om naturliga rörelser hos den ungdom, vars rörelser redan i barndomen hämmats av den närmaste omgivningen. Då vi likväl eftersträva obehindrade rörelser hos denna ungdom, så kunna vi anse oss handla rätt, ty det är en grundsten i den kroppsliga färdigheten, och det är ingalunda någon *ensidig* utan fastmer en allsidig färdighet. Med rätta tala vi därför om en — »frigörande» och icke »naturlig» allmän uppfostran. Denna frihet (om den överhuvud taget existerar!) måste framförallt yttra sig i rörelsen. Första villkoret för att bedriva en viss gymnastisk metod är förefintligheten av fri och obehindrad rörelse. Vi uppnå den genom: a) att avlägsna fel i kroppsbyggnaden (kotor, leder, senor, muskler) b) gynnsam inverkan på nervsystemet (fullkomning av koordinationsförmågan, lämplig psyko-motorisk inställning etc.). Ovannämnda egenskaper erhålla vi framförallt genom muskelstärkande och formgivande övningar (konstruerade övningar). Den fria rörelsen är intimt förbunden med ändamålsenligt arbetande muskler och nerver. Även om det är högst sannolikt, att det yttre kännetecknet på ett ändamålsenligt muskelarbete är den frihet varmed vi utföra tillämpningsövningarna, så kan man dock allvarligt betvivla, att frihet i de formgivande övningarna likaledes skulle kunna vara ett bevis på ändamålsenlighet i muskelarbetet, eller att dessa övningar över huvudtaget öva något inflytande på detta arbete. Tvivlen ha sin grund däri, att de formgivande övningarna uttagas till den yttersta rörelsegränsen, alltså maximal förkortning och tänjning av vissa muskelgrupper. Vid formgivande övningar, som ständigt taga i anspråk nya nervkoordinationer, skall man taga hänsyn icke blott till leder och muskler och nervsystemets arbete under rörelsen, utan även till nervarbetet under olika »muskelspänningar» vid samma övningar. Detta är av skilda orsaker nödvän-

digt. För det första är det mycket viktigt att utan medverkan av blicken kunna känna enskilda kroppsdelars läge med hjälp av muskler och leder. Det har visat sig, att denna »muskelkänsla» fungerar lättare och är noggrannare, om muskelarbetet vid utförandet av en bestämd övning är så litet som möjligt. På samma sätt blir en rörelse lättare att utföra och att uttaga samt mera ändamålsenlig, om man utesluter samrörelser genom intagandet av s. k. fixerade ställningar. Därtill kommer nödvändigheten av att kunna behärska nya, obekanta eller mindre övade slag av övningar med minimal muskelspänning.

I själva verket måste arböjningar och armsträckningar såväl som lyftningar och nedåtsänkningar, för att inte tala om armsvängningar och kretsningar, i början utföras med minimalt muskelarbete, sedan rytmiskt och hastigt, för att slutligen ske rytmiskt med växlande kraftinsats. Låt oss taga följande övning som konkret exempel: Armarna i framstående: tre lätta armrundningar, armsvängning framåt-uppåt med tre tånjningar bakåt. Övningen skall först utföras med minimal muskelanspänning, för att man skall lära känna rörelseförloppet, sedan rytmiskt med minimal muskelanspänning och slutligen rytmiskt och med växlande muskelanspänning, dvs. på två lösa kretsningar följer en kraftigare och på en lös framåt-uppåt-svängning tre kraftiga tånjningar bakåt. Slutligen använder jag varierande muskelarbete vid samma övning, dvs. jag betonar det andra och tredje momentet (1, 2, 3), på en lös svängning följer alltså två kraftigare, uppåt-svängningen sker med kraftig muskelspänning och den omedelbart följande bakåttånjningen är lös, under det att de två följande åter äro starka.

Detta sätt att variera muskelarbetet i de formgivande övningarna erbjuder mångahanda fördelar, nämligen:

- 1) Fullständig behärskning av de enskilda muskelgrupperna, vilket i själva verket är den första betingelsen för muskelarbetet.
- 2) Förhindrande av den tydligt framträdande yttre stelhet, som uppträder, när vi utföra rörelser under maximum av muskelarbete.
- 3) Vid minimum av arbete, finnas det möjlighet till vila för de muskelgrupper, som innan och efteråt ha att prestera maximalt arbete, och i sammanhang därmed:
- 4) Blir det maximala muskelarbetet mer intensivt och rörelsen noggrannare, samt fullkomnas nervsystemet i högre grad. Dessutom:
- 5) har det ett gynnsamt inflytande på blodkärlen (omväxlande spänning och avslappning av musklerna).
- 6) Arbetet utföres visserligen under större nerv-anspänning (vilket i visst hänseende även har värde) men samtidigt uppväcka övningarna utförda på detta sätt större intresse, då de i tillfredsställande grad motsvara anspråken på vila och omväxling.
- 7) Det finns möjlighet, att använda samma övningar såväl i den manliga som i den kvinnliga gymnastiken, under hänsynstagande till olikheter i förhållandet mellan maximala och minimala arbetet, t. ex. armkretsning tre gånger i framstående ställning utföres a) i den manliga gymnastiken genom en lös och två kraftiga svängningar (1, 2, 3) b) i kvinnogymnastiken med två lätta och en kraftig (1, 2, 3).
- 8) Då övningsledaren och de övande tvingas till större uppmärksamhet vid detta slag av muskelarbete, beroende på olikheter i utförandet av samma rörelser, följer därmed ett djupare genomtänkande av övningen och sannolikt ett bättre arbetsresultat.

Möjligen skulle man kunna betvivla lämpligheten av att på detta sätt genom-

föra formgivande övningar, om vi uppmärksamma det ogynnsamma inflytande, som de korta nervstötarna utöva.

Dessa betänkligheter vore kanske välgrundade, om dessa nervstötter voro djupare eller uppträdde oftare. Men de äro snarare nervimpulser än nervstötter. Det anförda slaget av muskelarbete gäller framförallt armar, ben och hals.

Rör det sig däremot om en kombination av arm- och benrörelser, måste man skilja mellan:

- a) Övningar med övervägande bearbete.
- b) Övningar med övervägande armarbete.
- c) Övningarna med lika fördelat arbete för armar och ben.

Det är ej alltid lätt att avgöra, till vilket slag man skall räkna en övning, i synnerhet när det rör sig om lika stort arbete för armar och ben. De kunna nämligen lika väl vara övningar med övervägande bearbete som med övervägande armarbete, beroende på vilken kroppsdel vår uppmärksamhet eller vilja huvudsakligen inriktas.

Vid arm- och benrörelser måste man sträva efter att intaga en sådan utgångsställning, där hänsyn toges till rörelsefriheten och den estetiska känslan t. ex. grenstående eller halvknästående med armarna korsande varandra framför kroppen. Den anförda utgångsställningen motiveras därigenom, att vid armarnas uppåtsvängning de muskler, som nära skulderbladen till varandra, sammandraga sig kraftigare efter den föregående tånjningen.

Samma mål kan man även nå från den fria utgångsställningen dvs., där armarna hänga fritt ned, genom omväxlande fria, avslappade armsvängningar, snett inåt och omedelbart därpå snett uppåt under kraftig muskelspänning.

Vid halsövningarna skulle man kunna peka på vikten av att deras betydelse uppmärksammas i teorien, emedan de i praktiken, framför allt i den manliga gymnastiken, åsidosätts, vilket väl huvudsakligen har sin grund däri, att de i sin för närvarande brukliga form äro föga intresseväckande. Framför allt skulle här lämpa sig ett mera intresseväckande och mera fördelaktigt arbete hos samma muskelgrupper med olika spänningstillstånd, likaledes med övningar, som fullfölja ett omedelbart mål, t. ex. halsövningar i samma rytm som ett morsetecken. Ett exempel: Halsövningar efter tecknet »b» — . . . långsam och uttagen huvudböjning framåt med kraftigt spända muskler följd av tre korta, slappa huvudböjningar.

Som mindre ändamålsenliga visa sig i praktiken halsrörelser i förbindelse med armrörelser, som man snarare borde betrakta som hjälprörelser i och för kontroll av armarnas lyftning, sträckning eller svängning. Vid bålövningar är målet som bekant att bibehålla rörligheten i ryggradens alla leder, i synnerhet bröstkotornas och att stärka de muskler, som ha till uppgift att hålla enstaka kotor i deras ursprungliga läge. Detta skapar samtidigt tillsammans med skuldrernas och bäckenmuskelnas arbete en god grund för halsens rörelser, liksom för armarnas och benens.

Det är alltså nödvändigt att för varje bålrörelse intaga en utgångsställning, som möjliggör ett utförande under dessa betingelser, idealet vore alltså en rörelse, där alla lederna deltog samtidigt, ehuru utförd blott i ett plan. Detta är blott möjligt, om vi före övningen sträcka ryggraden och behålla denna sträckning i alla leder ända till övningens slut.

Detta »tånjande» av ryggraden för ovillkorligen med sig att luft inandas och kvarhålls i lungorna, något som har en viss likhet med det tillståndet, då luft onormalt kvarstannar i lungorna. Detta tillstånd motarbetas genom ett avbrott i ryggsträckningen genom ryggmuskelnas avslappande eller genom bålböjningar framåt, vilket nödvändigtvis har en utandning som följd. Dessutom kan i samband härmed utföras ett omväxlande muskelarbete, lämpligen bestående av ömsom lång-

samma och likformiga, ömsom hastiga rörelser, som ju tid efter annan komma till användning vid arm-, ben- och halsövningar.

Jag har här ej för avsikt att gå in på de skilda meningar angående valet av lämpliga ordnings- och tillämpningsövningar, som finnas hos oss och i de skandinaviska länderna, då i detta hänseende i sak inga nämnvärda meningsskiljaktigheter bestå. För närvarande kommer denna skillnad till uttryck i arbetsresultaten, som i Polen ännu lämna mycket övrigt att önska. Skuld därtill är det lingska systemets ännu jämförelsevis kortvariga inflytande i hela Polen, de dåliga arbetsförhållandena, den otillräckliga tid, som står till förfogande för den fysiska uppfostran, liksom ock de skilda raserna, som i en övningsgrupp ofta fordra individuellt behandlingssätt.

Alla äro vi likväl besjälade av samma vilja till intimt samarbete när det gäller att fullfölja den stora uppgift, som den fysiska fostran ställer sig som mål, i vördnad inför honom, som icke blott visat oss detta mål, utan även den väg, som leder dit.

I sin beundran för Pehr Henrik Ling och hans stora verk äro alla de enliga, som äga intresse för fysisk fostran, vävål i Polen som i de skandinaviska länderna.

### *Summary:*

**The development in Poland of a gymnastic method based upon the system of Ling.** — *W. Sikorski*, Poznań.

Some years before the war we adopted the system of Ling. We also took over (at ~~Lemberg~~ Lwów) the Swedish application of the system and (at Warsaw-Warszawa) the Danish, without any modification. It soon appeared that this method suited neither our national spirit nor our political requirements, amongst the latter being the necessity of training soldiers in the shortest possible time. We thus had to look for a method which laid stress on exercises which might form a basis for military training. For this reason it became necessary to change our methods of gymnastic exercises so that they would correspond to the military needs of the time. This we did in the years 1910—1914 in holiday camps for physical training and military preparation, situated on a high plateau in Skole in the former Galicia, and also during the periods of military training in those years.

In the reconstituted Poland we began our work with the gymnastic method which we had had in Skole, first of all in the army which had been formed during the world war, and then during the subsequent period of peace in the army then organised. In Poland, the period from 1921 to 1929 was one of intensive work in the sphere of physical training, whether in the army or in the schools, associations, and sports clubs. It was a period marked by frequently varying efforts and a great variety of methods, but at the same time by a steady and manifest purpose on the part of outstanding supporters of physical training and sport to combine these efforts and out of them to achieve a coherent result. This they finally succeeded in doing in 1927—1929 thanks to Marshal Pilsudski's attitude to physical training and his direct influence. These years also saw a development in the field of gymnastics for young children and those of school age, a start in which had already been made before the war. Gymnastic methods in Poland have thus attained quite a high level of progress, especially as regards primary and secondary schools, high schools, and the army. Throughout its evolution this method has been based not only on the contributions of modern influences from without but also on our own experience. The latter is essential to the solution of the following problem.

Though it is extremely probable that the freedom with which we perform applied movements is the outer sign of suitable muscular effort, one may seriously doubt

whether freedom in form-giving exercises can equally be a proof of such suitability, or that, speaking generally, these exercises have any influence upon this effort. The doubt arises from the fact that the form-giving exercises are taken to the extreme limit of the movement i.e. with the maximum shortening and stretching of certain muscle groups. With form-giving exercises which constantly demand new nerve co-ordinations one has to take into consideration not only the activities of joints and muscles and the nervous system during the movement but also the nerve activities in the various static muscular contractions during these exercises. This is necessary for various reasons. First of all it is very important to be able to feel the position of various parts of the body by the help of muscles and points and without such assistance. It appears that this "muscle sense" functions more easily and is more accurate if the muscular activity in carrying out a certain movement is as slight as possible. In the same way a movement becomes easier to perform and to carry to its limit, as well as being more suitable to its purpose, if one excludes associated movements by taking what is called a fixed position. Then there is also the necessity of being able to control new or unknown or less practical types of exercise with the minimum of muscular contraction. As a matter of fact, arm bending and stretching as well as raising and lowering, to say nothing of swinging and circling, must be done first of all with the minimum of muscular effort if one is to learn to feel the course of the movement, then rhythmically with minimum effort, and lastly rhythmically with varying effort.

The above type of muscular activity concerns primarily the arms, legs and neck. When it is a question of combining arm and leg movements one has to distinguish between

- a) exercises in which leg activity preponderates
- b) exercises in which arm activity preponderates
- c) exercises with activity equally divided between arms and legs.

It is not always easy to decide to which type an exercise belongs, especially in the case of those with equal work for arms and legs. They may equally well be grouped with a) or b): it depends on the part of the body to which our attention or our will is principally directed.

### *Résumé:*

### **Le développement en Pologne de la Méthode de Gymnastique d'après le système de Ling. — W. Sikorski, Poznań.**

Au cours des années qui précédèrent la guerre, nous accueillîmes avec le système de Ling, l'application de celui-ci telle qu'elle se trouvait être en honneur en Suède (Lemberg—Lwów) et au Danemark (Varsovie—Warszawa) sans y rien retrancher. Cette méthode se montra bientôt ne pas correspondre à notre caractère national et nos besoins politiques, ces derniers signifiant une prompte préparation militaire. Nous nous vîmes donc dans l'obligation de rechercher une méthode dont le but serait de former une base pour la préparation de nos soldats. Ce fut dans cet ordre d'idées que nous dûmes modifier la méthode de nos exercices de gymnastique en les faisant mieux correspondre aux besoins militaires des temps modernes; le but fut atteint aux environs des années 1910—1914 au cours d'un camp de vacances pour la culture physique et la préparation militaire, situé sur le haut-plateau de Skole dans l'ancienne Galicie et durant les années de préparation militaire 1910—1914.

Dans la Pologne nouvelle, notre travail avec la méthode de gymnastique fut repris au point où nous l'avions laissé au camp de Skole et porta sur l'armée, instruite pendant les années de la guerre, ensuite, au cours de la période de paix qui suivit, sur l'armée qui s'organisait alors. Les années 1921—1929 sont celles, en Pologne, d'une oeuvre intensive d'éducation physique, dans l'armée, dans les écoles, dans les associations et dans les clubs de sport. Cette période est caractérisée par des efforts multiples et une quantité de méthodes diverses, ainsi que par la recherche chez tous les principaux pionniers de la culture physique et du sport de résultats concordants et unifiants. Ils y réussirent enfin vers les années 1927—1929, grâce à la compréhension du Maréchal Pilsudski et à son influence directe. Ces années sont également celles du développement dans le domaine de la gymnastique scolaire et enfantine, s'inspirant sur des résultats d'avant la guerre. La méthode de gymnastique atteignit ainsi en Pologne un assez haut degré de développement, particulièrement en ce qui concerne l'école communale, l'enseignement secondaire, le haut-enseignement et l'armée.

Cette méthode reste cependant en état d'évolution constante et s'inspire d'influences modernes de l'étranger ainsi que de nos propres expériences.

Ce n'est qu'avec l'aide de nos propres expériences que nous serons à même de résoudre le problème suivant.

S'il reste probable que l'indépendance avec laquelle nous effectuons les mouvements d'application nous donne la preuve de leur utilité au point de vue du travail musculaire, on pourrait toutefois émettre sérieusement le doute que l'indépendance dans le mouvement formatif fût vraiment une mesure de son utilité, et même que ces mouvements eussent réellement quelque influence sur ce travail. Cette incertitude se base sur le fait que les mouvements formatifs demandent à être effectués à fond, avec le maximum de raccourcissement et d'assouplissement de certains groupes de muscles. Pour les mouvements formatifs, qui mobilisent incessamment de nouvelles coordinations nerveuses, on ne devra pas seulement s'inquiéter du travail des articulations, des muscles et du système nerveux, mais bien aussi du travail nerveux au cours des différentes « tensions musculaires », pour un même mouvement. Ceci est nécessaire pour plusieurs raisons. Il est d'abord très important de connaître, sans qu'intervienne la vue, la position des parties du corps, à l'aide des muscles et des jointures. L'expérience a montré que cette « sensation musculaire » fonctionne plus aisément et avec plus d'exactitude, si le travail musculaire est, à l'exécution d'un certain mouvement, aussi petit que possible. Par là, un mouvement deviendra plus aisé, à exécuter et à effectuer à fond et ainsi, plus utile, à la condition d'en retrancher les phases accessoires par le maintien d'une position dite fixée. Il faudra y ajouter la nécessité de maîtriser les mouvements nouveaux, inconnus ou insuffisamment pratiqués, qui ne demandent qu'une tension musculaire minime. En réalité, on devra pour commencer effectuer avec un minimum de tension musculaire les flexions et les extensions de bras, les élévations et les abaissements, pour ne pas parler des balancements et des mouvements de giration, dans le but d'en bien saisir la marche progressive; on passera ensuite à l'exécution rythmique avec tension minima et on finira par l'exécution rythmique avec une variation de la tension musculaire.

Le travail musculaire dont il est question regarde en particulier les bras, les jambes et le cou. S'agit-il par contre d'une combinaison de mouvements des bras et des jambes, on devra faire une différence entre:

- a) les mouvements avec une prédominance du travail des jambes
- b) les mouvements avec une prédominance du travail des bras
- c) les mouvements avec un travail égal des bras et des jambes.



Il n'est pas toujours facile de classer un mouvement, en particulier quand il s'agit d'un exercice qui exige autant des jambes que des bras. Il pourra tout aussi bien être un mouvement à travail prédominant des bras ou bien des jambes, tout dépendant de la partie du corps sur laquelle nous portons pour l'instant notre attention et notre volonté.

## 7. Vom System und der Methode der ungarischen Leibesübungen in der Schule, ferner was darin schwedisch, deutsch, neu und originell zu bezeichnen wäre.

Oberstudienrat, Professor an der Kgl. ung. Hochschule für Leibesübungen  
*J o h a n n K m e t y k ó*, Budapest.

Unser System ist ein *gemischtes* System. Es entstand aus drei Systemen: 1. aus dem *schwedischen*; 2. aus dem deutschen und 3. aus dem *english-amerikanischen* System. Zu den eigenen und selbst ausgedachten Übungen wurden aus den oben erwähnten Systemen jene übernommen, welche der ungarischen Rasse am besten entsprechen.

*Das System ist begründet von Oberstudienrat Professor Johann Kmetykó, der nach zahlreichen ausländischen Studienreisen, deren Ergebnisse in 27 Fachwerken niedergelegt sind, das neuzeitliche ungarische Turnsystem auch in allen Schulen Ungars eingeführt hat.*

So wurde das spezielle System und die eigene Methode geschaffen und entfaltet, welche auf dem Wege der Entwicklung schreiten.

Das Ziel unserer Körpererziehung besteht darin, die körperlichen und seelischen Eigenschaften des Menschen durch Körperpflege, Leibesübung und Charakterbildung zu vervollkommen, also die Erziehung eines besseren, vollkommenen Rassen-Ungarn.

Zur Erreichung dieses Zieles dienen — ausser der Körperpflege und Charakterbildung — die nachstehenden Übungen:

I. Einfache, besonderen einflussübende, *Korrigierende*, grundlegende und daraus zusammengesetzte Einzel- und Gesellschaftsübungen: *Halsübungen, Arm- und Schulterübungen, Rumpfübungen, wie: a) einfache, b) zusammengesetzte, c) Spannbearbeitung, d) Hüften-lockernde, Beinübungen, Athmungsübungen.* Die Rumpfübungen, wie bei den Schweden, teilen wir ein in: Bauch-, Rücken und Seitenübungen.

II. Zusammengesetzte, hauptsächlich allgemeinen Einfluss übende, und daraus zusammengestellte Einzel- und Gesellschaftsübungen; Einzelübungen, wie: heben, tragen, werfen, stützen, hängen, gehen, laufen, hüpfen und springen, Gleichgewichts-Übungen, Eislauf, Skifahren, (Radfahren), Schwimmen, Rudern; Gesellschaftsübungen, wie: Tanz, Spiele, Ordnungsübungen, Fechten, Ringen, Boxen, Ziehen, Schieben.

III. Für das Leben vorbereitende und zur Arbeit erziehende Einzel- und Gesellschaftsübungen, wie: Ausflüge mit natürlichen Leibesübungen, Hindernisgymnastik und Spiele; leichte Garten- und landwirtschaftliche Arbeiten, Slöjdübungen, Selbstverteidigungsübungen, im Haushalt vorkommende Übungen, Erste Hilfe, Krankenpflege.

IV. Zur Erzielung grösserer Leistungen aneifernde, zur Entwicklung grösserer Kraft und Geschicklichkeit empfehlende, zur Veranstaltung von Festen und Wettkämpfen geeignete Einzel- und Gesellschaftsübungen, so z.B. Wett-Turnen, Wett-Leichtathletik, Wett-Spiele, Winter- und Sommer-Wett-Sports. Die Anwendung der Übungen der I.—IV. Gruppen bestimmen die ärztlichen und erziehungswissenschaftlichen Regeln, die sich auf die Leibesübungen beziehen.

Jeder Unterricht bemüht sich in heiterer und guter Stimmung die folgenden

Wirkungen zu erzielen: a) gesundheitliche, b) esthetische, c) die ökonomische Anwendung der Kräfte lehrende, d) die Seele disciplinierende, die Tugend veredelnde Wirkungen.

Das Übungsmaterial, sowie auch die Methode schmiegt sich an das Geschlecht, an das Alter, wie auch an die körperliche und seelische Entwicklung und Persönlichkeit der Schüler an.

Im Übungsmaterial kommen vor: natürliche-, hindernisgymnastische- und gekünstelte Bewegungen; nachahmende-, spielerische-, zu Formen gebundene grundsätzliche-, ausgleichende-, Ziel-, *Haltungs-, Bewegungs-, Schwung-, Ausdrucks-, rhythmische-*, und in deren Rahmen Spannung-, abspannende-, dehnende-, lockernde-, kräftigende-, Geschicklichkeits-, Schnelligkeit entwickelnde- und zur Ausdauer erziehende Übungen.

Die Körpererziehung führen wir immer planmässig durch. Mit Berücksichtigung der ärztlichen und erziehungswissenschaftlichen Anforderungen können wir mit verschiedene Stundenpläne zusammenstellen. Der Stundenplan besteht im Allgemeinen aus 3 Hauptteilen: A) aus dem *vorbereitenden*, warmmachenden Teil, B) aus dem *Hauptteil*, die Kräfte am stärksten in Anspruch nehmenden Teil und C) aus dem *abschliessenden, ableitenden* Teil. In jedem der 3 Teile bringen wir zielentsprechend den ganzen Organismus in Bewegung. Nach alledem prüfen wir, welche Übungen wir in den einzelnen Teilen A, B, und C, verwenden.

Die Übungen im Teile A) können ausser den Ordnungsübungen aus nachfolgenden bestehen: aus Freiübungen zur gemässigten, allseitigen und proportionierten Entwicklung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, und ferner zur Entwicklung des Herzens-, der Lunge und des Nervensystems (wie bei den Schweden: *leichte Bein-, Hals-, Arm-, und Schulter-, Bauch-, Rücken-, Seitwärtsbeugung, Seitwärtsdrehung und schwerere Beinübungen*); oder aus Handgerätheübungen (Hantel, Eisenstab, Keulen, Ball); oder aus geeigneten Spielen; oder aus Gehen nach Gesang, Laufen, Atmungsübungen.

Die Übungen im Teile B) können sein: 1. Freiübungen zur kraftvollen, allseitigen und proportionierten Entwicklung der Arm-, Rumpf-, Beinmuskulatur, ferner des Herzens, der Lunge und des Nervensystems (wie bei den Schweden: *Spannbeuge, Arm- und Schulter-, Gleichgewichts-, Bauch-, Rücken und Seitenübungen*); oder Gesellschaftsübungen; oder *Natürliche- und Hindernisgymnastik; oder Langbank-, Schwebebaum- und Sprossenwandübungen* (mit Anstrebung des ähnlichen Zieles wie bei den Freiübungen.) 2. *Geh- und Laufübungen; Spielstaffeln; Tanz.* 3. Den ganzen Körper in Anspruch nehmende, den *Unter- und Oberkörper proportioniert entwickelnde Lauf-, Sprung- und Wurfübungen*; oder *schwerere Bodenübungen, Gleichgewichts-, Stütz-, Hang- und Gerätesprungübungen*; oder *Lauf-, Sprung- und Wurfübungen gemischt mit Boden-, Gleichgewichts-, Stütz-, Hang und Gerätesprungübungen.* 4. Geeignete, kraftvolle Wirkung hervorrufende, Parteien beschäftigende *Spiele* (auch *Tauziehen, Stangenstossen*.)

Das Üben erfolgt in Form gemeinschaftlichen (Klassen) Turnens oder wie die in dem 3. und 4. Punkte im Teile B) ausgeführten Übungen, welche auch in kleineren Gruppen (Riegen) erfolgen können.

Zu den Übungen im Teile C) zählen: Freiübungen, gemässigte, leichte, allseitige und proportionierte Entwicklung erzielende Arm-, Rumpf- und Beinübungen (wie bei den Schweden: *leichte Bein-, Bauch-, Rücken-, Seiten-, Arm- und Schulterübungen, Atmungsübungen*); oder passende, mit wenig Bewegung verbundene Spiele; oder Gehen nach Gesang und Atmungsübungen.

Bei geeigneter Witterung kann die ganze Turnstunde zum Sperte (wie Schwimmen Rudern, Eislauf, Eishockey, Wasserball) in Anspruch genommen werden.

Danach undersuchen wir, was in dem ungarischen System der Körpererziehung als neu und originell zu bezeichnen wäre.

1. Originell ist unser auf ärztlicher und erziehungswissenschaftlicher Basis beruhendes System und unsere Methode.

2. Originell ist, dass die Übungen unseres Systems nicht durch Hand- und Turngeräte, sondern durch den in Entwicklung stehenden Körper und durch die Seele des Kindes bestimmt werden, und wir in unseren Schulen nicht den Sport der Erwachsenen nachahmen, sondern die Körpererziehung je nach der Entwicklung der Kinder entsprechend formen.

3. Originell ist die Verschmelzung des Turnens mit der Leichtathletik und den Spielen.

4. Originell ist, dass wir der Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, dem Bestreben der Aufweisung grösserer Leistungen und der Selbstverteidigung im gleichen Masse dienen.

5. Originell sind unsere ungarischen Nationaltänze.

6. Wir besitzen originelle ungarische Kinderspiele.

7. Wir haben neue gymnastische und zielgymnastische Übungen.

8. Originell ist unser frei anwendbarer Stundenplan.

9. Originell ist, dass wir Jeden Unterricht im Zeichen der Freude und guter Laune durchführen.

10. Originell sind unsere 4 Vormittagsstunden für Körpererziehung und unsere zweistündliche Spiel- und Sportnachmittagsstunden.

11. Originell ist unsere Körpererziehung in der Volksschule.

12. Originell ist unsere Turnlehrerausbildung.

## Om system och metod i den ungerska skolgymnastiken, dess svenska och tyska element samt vad som däri skulle kunna betecknas som nytt och ursprungligt. — *Johann Kmetykó*, Budapest.

Vårt system är ett *blandat* system. Det har utbildats ur tre system: 1. *det svenska*, 2. *det tyska* och 3. *det engelsk-amerikanska* systemet. Från dessa system övertogs sådana övningar, som bäst lämpade sig för den ungerska rasen, och sammanställdes med våra egna och av oss själva uttänkta övningar.

Systemet är grundat av Oberstudienrat Professor Johann Kmetykó, som efter talrika studieresor utomlands, från vilka erfarenheterna samlats i 27 fackavhandlingar, även infört det nuvarande ungerska gymnastiksystem, som tillämpas vid alla skolor i Ungern.

Så sammanställdes och utvecklades det speciella system och de speciella metoder, som vi *fortfarande undan för undan söka förbättra*.

Målet för vår fysiska fostran är att söka fullkomna individens kroppsliga och själsliga egenskaper med tillhjälp av kroppshygien, kroppsövningar och karaktärsfostran, alltså danandet av en bättre, mera fullkomnad magyarisk rastyp.

För att nå detta mål begagna vi oss förutom av kroppshygien och karaktärsfostran av följande övningar:

I. Enkla, särskilt verksamma, *korrigeringe*, grundläggande och därav sammanfattade individuella och samfälliga övningar: *halsövningar*, *arm-*, *skulder-* och *bålövningar*, i form av: a) *enkla*, b) *sammansatta övningar* c) *spännböjningar*, d) *höftuppmjukande övningar*, *benövningar*, *andningsövningar*. -- Bålövningarna indela vi, liksom svenskarna, i buk-, rygg- och sidrörelser.

II. Sammansatta övningar, huvudsakligen med allmän verkan, samt av dessa yt-

terligare sammansatta individuella och samfälliga övningar; individuella övningar som t. ex.: lyft- och bärövningar, kast, armstödsövningar, hävövningar, gång, löpning, svikthopp och hopp, jämviktsövningar, skridsko- och skidåkning, (cykelåkning), simning, rodd; samfälliga övningar såsom: dans, lek, ordningsövningar, fäktning, brottning, boxning, drag- och skjutkamp.

III. Individuella och samfälliga övningar, som förbereda det praktiska livets verksamhet ock befordra arbetsförmågan t. ex.: Utflykter i förening med naturliga kroppsövningar, hinderövningar och lekar; lätt trädgårds- och lantbruksarbete, slöjdövningar, övningar i självförsvar, övningar som förekomma i hushållet, första hjälpen vid olycksfall samt sjukvård.

IV. Individuella och samfälliga övningar, som öka prestationsförmågan, den fysiska och psykiska kraften och skickligheten, samt sådana, som lämpa sig för anordnande av fester och tävlingar, t. ex. tävlingsgymnastik, tävlingar i allmän idrott, tävlingslekar, tävlingar i olika vinter- och sommaridrotter. Bedrivandet och utförandet av de till grupperna I—IV hörande övningarna sker i överensstämmelse med hygieniska, pedagogiska och vetenskapliga krav i övrigt.

I vår undervisning bemöda vi oss om att i en glädjebetonad anda nå följande resultat: a) god hygien, b) tillfredsställandet av estetiska krav, c) ett ekonomiskt användande av våra krafter, d) främjandet av självdisciplin och ansvarskänsla.

Övningsförrådet, liksom också metoderna, anpassas noga efter kön och ålder samt elevens fysiska och psykiska utvecklingsstadium samt individuella läggning.

I övningsförrådet ingå: naturliga övningar, hinderövningar och stiliserade övningar; efterbildande, lek-, grundläggande formbundna, korrektiva, hållnings-, rörliggörande, svungfulla, uttrycksfulla och rytmiska övningar samt i samband därmed anspännings-, avslappnings-, tänjande, uppmjukande, stärkande, skicklighets-, snabbhets- och uthållighetsövningar.

Den fysiska fostran genomföres alltid planmässigt. Genom att taga hänsyn till medicinska och pedagogiska krav kunna vi sammanställa skilda timplaner. Timplanen består i allmänhet av *tre huvuddelar*: A) en *förberedande*, upplivande del, varunder eleven blir varm, B) en *huvuddel*, varvid krafterna tages mest i anspråk och C) den *avslutande, avledande* delen. I var och en av de tre delarna tages i enlighet med vårt mål hela organismen i anspråk. Vi vilja nu undersöka, vilka övningar vi använda i var och en av de tre delarna A, B och C. Övningarna i del A kunna, förutom ordningsövningar, bestå av följande rörelser: fristående övningar för en väl avvägd, allsidig och proportionell utveckling av arm-, bål- och benmuskulaturen, av hjärta, lungor och nervsystem (liksom hos svenskarna: *lätta ben-, hals-, arm-, skulder- och bukrörelser: sidoböjningar, sidovridningar samt mera ansträngande benövningar*); eller ock kunna de utgöras av övningar med lätta redskap (hantlar, stavar, klubbor, bollar), eller av särskilt lämpade lekar, marsch under sång, löpning och andningsövningar.

Övningarna i avdelning B kunna utgöras av: 1. Fristående övningar för att ernå en kraftig, allsidig och proportionell utveckling av arm-, bål- och benmuskulaturen samt av hjärta, lungor och nervsystem (som hos svenskarna: *spännböjningar, arm- och skulder-, jämvikts-, buk-, rygg- och sidoövningar*); eller ock av lekar, eller av funktionella övningar och hinderövningar, eller av balansövningar *på bänk eller bom* samt övningar *vid ribbstol* (varvid man eftersträvar samma verkan som vid de fristående övningarna). 2. *Gång och löpning samt tävlingar i stafett; dans*. 3. Övningar, där hela kroppen medverkar, varvid *under- och överkroppen* likformigt tagas i anspråk. såsom löpning, hopp och kast; eller ock svårare smidighetsövningar, jämvikts-, armstöds- och hävövningar samt hopp på redskap; eller löpning, hopp och kast omväxlande med smidighets-, jämvikts-, armstöds-, häv-

och hoppövningar på redskap. 4. Laglekar med kraftig verkan (även dragkamp i lina och kamp med stång).

Övningarna utföras i form av samfälld (klass-)gymnastik, eller som de i punkt 3 och 4, del B utförda övningarna, vilka även kunna utföras i mindre grupper (avdelningar).

Till övningarna i del C räknas: fristående övningar, bestående av lätta, allsidiga arm-, bål- och benövningar, som syfta till att åstadkomma en harmonisk utveckling (liksom hos svenskarna: lätta ben-, buk-, rygg-, sid-, arm-, skulder och andningsövningar); eller lämpliga, föga ansträngande lekar, eller marsch med sång och andningsövningar.

Vid lämplig väderlek kan hela gymnastiklektionen tagas i anspråk för idrott (simning, rodd, skridsko, ishockey, vattenpolo).

Vi skola nu undersöka vad som i det ungerska systemet för fysisk fostran skulle kunna betecknas som nytt och ursprungligt.

Ursprungligt är:

1. Vårt på medicinsk och pedagogisk grund vilande system och våra metoder.
2. Att övningarna i vårt system ej rätta sig efter redskap utan efter barnets i utveckling varande kropp och själ, och att vi i våra skolor ej efterhärma de vuxnas idrott utan lämpa den fysiska fostran efter barnets grad av utveckling.
3. Gymnastikens sammansmältning med allmän idrott och lek.
4. Att vi i lika mån eftersträva sundhet, arbetsduglighet, utförande av prestationer och förmåga att kunna försvara sig.
5. Våra ungerska nationaldanser.
6. Våra ungerska barnlekar.
7. Våra nya, målmedvetna gymnastiska övningar.
8. Vår timplan, som efter behag kan modifieras.
9. Att vi genomföra vår undervisning i glädjebetonad anda.
10. Våra 4 förmiddagstimmar för fysisk fostran och våra tvåtimmars lek- och idrottsförmiddagstimmar.
11. Vår fysiska fostran i folkskolan.
12. Vår gymnastiklärarutbildning.

### Summary:

**The Hungarian system and method of gymnastics in schools; its Swedish and German elements, and those which may be described as new and original.** — *Johann Kmetykó*, Budapest.

Ours is a mixed system, developed from three systems 1) the Swedish, 2) the German, 3) the English. From each of these we took the exercises best suited to the Hungarian race, combining them with our own and with those we ourselves invented. It was founded by Professor Johann Kmetykó. After many journeys abroad for the purpose of studying the subject, and the publication in 27 technical treatises, of the information thus obtained he introduced the present Hungarian system of gymnastics which is used in *all the schools of the country*.

The aim of our physical education is to seek perfect individual physical and mental qualities through the help of bodily hygiene, bodily exercise and the development of character; that is to say, to fashion a better and more perfect Magyar racial type. To reach this end, in addition to bodily hygiene and the formation of character we also make use of the following types of individual and co-operative effort. —

- 1) Simple exercises, special in their effect, corrective, fundamental,
  - 2) Combined exercises, chiefly with a general effect,
  - 3) Exercises which prepare for the activities of practical life,
  - 4) Exercises which increase skill, physical and mental powers, and adaptability;
- also those which are suitable in the arranging of displays and competitions.

In our teaching we try, by means of a spirit of enjoyment, to obtain the following results.

a) good health, b) the satisfaction of aesthetic needs, c) the economical use of our energies, d) the promotion of self-discipline and a sense of responsibility.

Physical development is always carefully planned. By paying attention to medical and educational requirements we are able to compile suitably adapted lessons. These as a rule consist of three main parts,

- A. Preparatory and stimulating, in which the pupil gets warm,
- B. A principal part in which energy is most required,
- C. A closing, deflective part.

In accordance with our purpose we try in each and all of these to make demands on the organism as a whole.

In suitable weather the whole gymnastic lesson can be used as an introduction to athletics.

Such are the composition and development of the special system and the special methods which, step by step, we are constantly trying to improve.

#### *Résumé:*

**Sur le système et la méthode de la gymnastique scolaire hongroise, ses éléments suédois et allemands, et ses particularités qui apparaissent comme nouvelles et originales.** — *Johann Kmetykó*, Budapest.

Notre système est une combinaison de trois systèmes: 1. le suédois, 2. l'allemand 3. l'anglais. Ces systèmes nous ont donné certains mouvements s'adaptant le mieux à la *race hongroise*; ils ont complété ceux que nous avons nous-mêmes élaborés.

Le système est fondé par le Oberstudienrat Professor Johann Kmetykó, qui à la suite de nombreux voyages à l'étranger, dont les résultats ont été réunis dans 27 traités spéciaux, introduisit le système hongrois actuel, qui est appliqué *dans toutes les écoles de la Hongrie*.

Notre culture physique recherche la perfection des qualités corporelles et morales de l'individu à l'aide d'hygiène, de mouvements physiques et d'éducation du caractère, c'est à dire la création d'un type racial magyar meilleur et se rapprochant de la perfection. Pour atteindre ce but, nous usons outre l'hygiène corporelle et l'éducation du caractère, des mouvements suivants:

1. Mouvements simples, à effet déterminé, correctifs fondamentaux, individuels et coordonnés.
2. Mouvements composés, individuels et coordonnés, à effet général.
3. Mouvements individuels et coordonnés qui préparent à l'activité de la vie pratique.
4. Mouvements individuels et coordonnés qui augmentent l'effectivité, la force physique et psychique et l'adresse, ainsi que ceux qui se prêtent à l'organisation de fêtes et de concours.

Dans notre enseignement nous nous efforçons d'obtenir par des moyens agréables les résultats suivants:

a) bonne hygiène. b) satisfaction des exigences esthétiques. c) un usage économique de nos forces. d) développement de la discipline personnelle et du sentiment de responsabilité.

La culture physique suit toujours un plan bien tracé. En tenant compte des exigences médicales et pédagogiques, nous pouvons présenter différents programmes horaires. Ceux-ci se composent en général de trois parties: A. une phase préparatoire et vivifiante qui met l'élève à son aise, B. une phase prépondérante, où le gros effort est exigé, et C. la phase terminale et reposante. Pour chacune de ces parties, l'organisme tout entier est mis à contribution, ainsi que le veut notre système.

Si le temps le permet, l'heure entière de gymnastique pourra être consacré au sport.

Voilà le développement de notre système spécial et de nos méthodes particulières, *que nous chercherons sans cesse à améliorer.*



## 8. Die Beziehungen Lings und der schwedischen Gymnastik zu Deutschland.

Von Dr. phil. habil. A. Hirn, Oberregierungsrat — Berlin.

Man ist heute davon abgekommen, die modernen Leibesübungen an das Altertum anzuknüpfen. Die griechische Gymnastik ist nicht wiederbelebt, auch nicht wiederbelebbar, sondern mit der griechischen Kultur entstanden und endgültig mit ihr auch untergegangen. Die modernen Leibesübungen müssen daher einen völlig neuen Ansatz in der modernen abendländischen Kultur haben.

Als deutsches Turnen, schwedische Gymnastik und englischer Sport treten sie kurz vor und nach 1800 praktisch in Erscheinung. Während im 19. Jahrh. jede einzelne Form anfänglich in ihrem Ursprungslande ausreift und sich entwickelt, verbreiten sich die modernen Leibesübungen in den Formen des Sports, der Gymnastik und des Turnens seit etwa einem halben Jahrhundert in der ganze Welt. Die Leibesübungen, die die Menschheit als eines ihrer wertvollsten Güter ansieht, sind also eine Schöpfung der nordischen Rasse, und so nimmt es nicht wunder, dass trotz bemerkenswerter und erfolgreicher Anstrengungen anderer Völker doch die Schweden, Deutschen und Angloamerikaner bis heute die Führung auf dem Gebiete der Leibesübungen inne haben.

Es werden sich daher auch die Beziehungen der auf dem Gebiete der Leibesübungen schöpferischen Völker untereinander in charakteristischer Weise von den Beziehungen zu anderen nicht primär beteiligten Völker unterscheiden. Das Verhältnis Lings und der schwedischen Gymnastik zu Deutschland, das wir hier schildern wollen, ist ein Beispiel eines solchen esoterischen Verhältnisses. Schwedische Forscher, insbesondere Westerblad, Moberg und neuerdings auch O. Holmberg haben auf Lings Abhängigkeit vom deutschen Geistesleben und den deutschen Leibesübungen überzeugend hingewiesen. Beides wurde Ling in seiner Kopenhagener Zeit 1799—1804 von den Dänen vermittelt. Der deutsche Humanismus und die deutsche Romantik durch Öhlenschläger u. A. und durch Nachtgall die Gymnastik von Guts Muths. Auch noch in seiner Lunder Zeit von 1804—1813 wirkt der deutsche Einfluss nach. Die „gotischen“ Freunde Lings, die Professoren der Lunder Universität Agardh und Bruzelius bringen ihn dem Pestalozzi—Kreis und Schelling nahe. Es ist nicht allzu schwer, die Vorbilder der einzelnen Teile seiner Gymnastik festzustellen. Lings Geräteübungen gehen auf Guts Muths, seine Freiübungen auf die Elementargymnastik Pestalozzis oder vielmehr dessen Mitarbeiter Niederer, seine Heilgymnastik auf des Franzosen Tissots Medicotherapie zurück, und die Ideologie seiner Gymnastik im ganzen ruht in der Darstellung von „Allmänna Grunder“ auf der Naturphilosophie Schellings, des Freundes seines Freundes Agardh. Und dennoch muss in die Arbeit dieses Eklektikers eine besondere Kraft mit eingeflossen sein, die ihn weit über andere Eklektiker stellt. Man vergleiche nur die episodenhafte Rolle anderer von der deutschen körperkulturellen Bewegung abhängiger europäischer Zeitgenossen. Da ist der Däne Nachtgall, der niemals mehr als ein seinen Meister in vielem noch missverstehender Schüler von Guts Muths war. Da ist der in Frankreich naturalisierte Spanier Amoros, der Pestalozzische, Guts Muths'sche und Jahn'sche Elemente mischte und zu einer national französischen Gymnastik machen wollte; da ist der Schweizer Ph. Clais, der aus einer Vermengung fast gleicher Bestandteile mit Artistik Ähn-

liches vergeblich für die Schweiz versuchte. Nur eine Zeitlang konnten diese Männer das gymnastische Geschehen beeinflussen. Nachtgall vielleicht von ihnen noch am längsten, aber ein bodenständiges dänisches Turnen kam aller Gegenmeinungen zum Trotz auf die Dauer doch nicht zustande. Dagegen behauptet sich Lings Gymnastik ganz selbständig und erhebt sich neben dem Sport und neben dem Turnen zu voller Ebenbürtigkeit.

Nur schwache Kunde von der schwedischen Gymnastik und von Ling selbst dringt zu seinen Lebzeiten nach Deutschland. Harnisch, Jahns und Pestalozzis Freund, erwähnt 1816 ganz kurz Ling und die Begründung des gymnastischen Zentralinstituts in Stockholm 1813. Anfang der dreissiger Jahre macht der Jahnschüler Massmann in ungenauen Angaben auf Ling aufmerksam. Bei Deutschlands damals führender Stellung ist es erklärlich, dass man kein Bedürfnis nach einem gymnastischen Import vom Auslande her empfand, um so mehr als Ling ungleich unserem bis zur Turnsperr 1820 so erfolgreichen Jahn sich nur, wie Oswald Holmberg überzeugend nachweist, schwer in seinem eigenen Lande durchzusetzen vermochte. Dazu kommt noch, dass die Schulgymnastik, die nach der Einstellung jener Zeit die Deutschen an der schwedischen Gymnastik allein hätte interessieren können, neben der ästhetischen Gymnastik bei Ling am wenigsten durchgebildet war.

Erst nach Lings Tod finden seine Ideen ihren Weg nach Deutschland. Mitten in den Turnerfrühling hinein, der 1842 nach Aufhebung der Turnsperr zu erblühen schien und trotzdem, dass in der Spiess'schen Turnweise ein der Zeit genehmes System entstand, das viel kräftiger durchgestaltet war als der Lingsche Torso von „Allmänna Grunder“, vollzieht sich der Einbruch des nordischen Systems in Deutschland. Man kann eine ganze Reihe von glücklichen Zufällen und Umständen als Ursache dafür ansehen.

Der Lieblingsschüler Jahns Massman noch ein Mann in den kräftigsten Jahren und von unbestrittener Bedeutung, der in Preussen das Turnwesen wieder aufzurichten sollte, war ein Versager. Adolf Spiess, vielleicht der „Mann der Stunde“, wurde übergangen. Die Turner und Turnvereine, unter denen Jahn, der „Alte im Bart“ nicht mehr praktisch handelnd, sondern nur noch redend, zudem in einer wunderlichen, nicht mehr verständlichen Sprache wirkte, diese junge Turner-generation segelte zum grössten Teil bald im radikal politischen Fahrwasser oft bedenklich marxistischer Färbung. Jahns Erbe konnte um so weniger angetreten werden, als seit den Zeiten des Urturnens auf der Hasenheide eine völlig intellektualistisch orientierte Pädagogik entstanden war, der die in wahren Sinne politischen Leibesübungen Jahns fremd bleiben mussten. Die preussischen Behörden befanden sich nach den Revolutionsjahren vor der Entscheidung, das Turnen entweder wieder ganz aufzuheben oder unter neuer — weder fachlich wie Massman noch politisch wie die Turnvereine — belasteter Leitung weiterzuführen. Als Verlegenheitskandidat kam so der preussische Artilleriehauptmann Rothstein neben der Leitung der Leibesübungen für das Heer, die er bereits innehatte, auch noch zur Leitung der Leibesübungen für die Schulen. Auf seiner ersten Schwedenreise 1843 hatte er die Gymnastik nur gesehen, dann aber, 1845 vom Preuss. Kriegsministerium ans Stockholmer Zentralinstitut abkommandiert, gründlich kennengelernt. Er, der der deutschen, in seiner Jugend verbotenen Turnerei auch infolge seiner militärischen Laufbahn fernstand, wurde zum begeisterten Anhänger und energischsten Propagandisten der schwedischen Gymnastik.

Die Lingsche Gymnastik war durch Rothstein seit 1851 über 10 Jahre lang das für Preussens Schulen und Militär massgebliche System. Rothstein lehrte es praktisch und theoretisch als Direktor der Berliner Ausbildungsstätte, deren Namen „Königlich Preussische Zentralturnanstalt“ stark an den des „Königlich Schwedi-

schen Gymnastischen Zentralinstituts“ anklingt. Ein in der Geschichte der Leibesübungen einziartiger Vorgang spielt sich in diesem Jahrzehnt ab. Nicht nur propagiert ein Deutscher in Deutschland ein fremdes System, sondern die Schweden lassen sich auch ihrerseits von diesem Deutschen in ihren eigensten gymnastischen Angelegenheiten massgeblich beeinflussen, als wäre er einer der ihrigen. Rothstein ist um die Jahrhundertmitte der weitaus fruchtbarste Verfasser gymnastischer Schriften. Die Nachfolgerschaft Brantings durch Nybläus als Director des G. C. I. ist 1862 von Rothstein sehr stark und erfolgreich betrieben worden. Ein solches Vorgehen erscheint nur möglich, weil auf beiden Seiten unbewusst der gleiche rassistische bedingte Gefühlsunterstrom mitwirkte.

Beschränkt man sich auf die schulischen Leibesübungen, was in unserem Falle geboten erscheint, so waren die beiden Systeme — das von Ling und das von Spiess, welches damals mehr und mehr das deutsche Schulturnen repräsentierte, — ihrer Form nach nicht einmal so sehr verschieden voneinander. Der beiden gemeinsame Ursprung von Guts Muths und Pestalozzi-Niederer her war durchaus nicht zu verleugnen. Nur dass bei Spiess die Geräteübungen im Mittelpunkt standen und bei Rothstein getreu der Lehre Lings die Gelenk- oder Freiübungen. Reck und Barren jedoch, die eindeutig an Jahn erinnernden Geräte, waren durch Rothstein verboten.

Durch die Wendung gegen Jahn war der Streit, den Kämpfenden selbst kaum bewusst, aus der Sphäre der Systemauseinandersetzung in diejenige des politischen Kampfes — deutsches oder ausländisches System — getreten. Denn in der Ablehnung Jahns lehnte man das ab, was Jahn den Leibesübungen gegeben hatte, ihren nationalen Wesenszug. Und man weckte dadurch auch die nationale Abwehrfront. Systemmässig hatte man sich in der heftigen literarischen Auseinandersetzung gegenseitig wenig vorzuwerfen. Klettern, Springen, Laufen, Balancieren waren gemeinsam, ja selbst die Freiübungen variierten nur wenig voneinander. Dass den besten Köpfen in beiden Lagern dies durchaus bewusst war, geht aus dem durch Barsekow veröffentlichten hochinteressanten Briefwechsel zwischen Adolf Spiess und Nybläus (1852—1854) deutlich hervor. Die Deutschen bemängelten schliesslich bei den Schweden lediglich die unlebendige Monotonie ihrer von den Freiübungen beherrschten Übungsweise, die Schweden wiesen auf die durch das übermässige Reck- und Barrenturnen im „Turnerbuckel“ sich ausprägende unharmonische und einseitige Ausbildung der Turner hin. Vorwürfe übrigens, die man in beiden Lagern noch heute hören kann. Das Ergebnis des Kampfes konnte nicht zweifelhaft sein. 1863 wird infolge des Gutachtens der wissenschaftlichen Deputation für das Medizinalwesen das deutsche Turnen in vollem Umfange in die Zentralturnanstalt eingeführt. Rothstein und die schwedische Gymnastik verschwanden damit. Seine erbittertsten Gegner konnten Rothstein, der an seiner wenn auch verfehlten Einstellung unverrückbar festhielt, die Achtung eines ehrlichen Kämpfers nicht versagen. Die Niederlage des schwedischen Systems in Deutschland betraf aber nur das Gebiet, das wir Deutsche allerdings am wichtigsten nehmen, das Schulturnen. Die zwei anderen Zweige der Lingschen Gymnastik — die Heilgymnastik und die Militärgymnastik — blieben. Die medizinische Wissenschaft in Deutschland, besonders die Orthopädie, verdankt dem seit den 50iger Jahren durch eine Reihe deutscher namhafter Ärzte angewandten schwedischen Heilverfahren die fruchtbarsten Anregungen, und in der Wehrmacht sind seit bald 100 Jahren bis heute die Lingschen Rumpf- und Kniebeugen, das Arm- und Fussrollen und der Querbaum in Übung.

Für beide Richtungen, die schwedische und die deutsche, war diese nur unter gleichrangigen schöpferisch Tätigen mögliche Auseinandersetzung von grösster Bedeutung. Wenn einmal die Lebensarbeit von Lings merkwürdigem und bedeutendem Sohne Hjalmar kritisch geordnet vorliegt, dann wird man die Frucht-

barkeit dieses Kampfes auch für Schweden noch klarer erkennen. In Deutschland war zu spüren, dass der siegreiche Ausgang dem nationalen Schwung, mit dem die deutsche Turnerei in den sechziger Jahren vorwärts getrieben wurde, eine zusätzliche Kraft verlieh. Die deutsche Schulturnbewegung aber hatte sich die Berechtigung ihrer Selbständigkeit erworben. Nun erst entstehen im wesentlichen die übrigen deutschen Turnlehrerbildungsanstalten, werden die Leibesübungen integrierender Bestandteil des Unterrichts. Es hatte sich gleichzeitig aber auch eine Generation Leibeserzieher durchgekämpft, die aufgeschlossen und offenen Blicks im letzten Jahrhundertdrittel wirkten.

Den Kampfjahren gegeneinander folgte in die Zeit bis in den Anfang des 20. Jahrh. eine Art Stabilisierung der jeweiligen Arbeitsweise, die sich in Deutschland an die Namen der Schüler von Ad. Spiess, unter denen Alfred Maul hervorragt, und in Schweden an die Schüler H. Lings mit Törngren an der Spitze anlehnt. Diese Verfestiger der Turnweise beider Völker standen zwar in sehr freundschaftlichem Verhältnis zueinander, aber sie befruchteten sich gegenseitig kaum, denn jeder hielt an seinem System fest.

Wenig Berührung hatten auch die Aussenseiter der offiziellen Richtung in beiden Ländern. Ein O. H. Jäger in Deutschland, der aus intuitiver Schau der griechischen Gymnastik zur Aufdeckung lebendiger Strömungen und zur Ablehnung enger Systematik kam, hat vielleicht in dem kunstsinnigsten freiesten Lingschüler Nybläus sein schwedisches Gegenstück.

Der von Hartwig, Schenkendorff u. a. geweckten Spielbewegung könnte unter gewissen Einschränkungen die Lebensarbeit Victor Balck's in Schweden entsprechen. In diesen neben der sich verfestigenden offiziellen Richtung nebenher gehenden Strömungen, wozu noch in beiden Ländern das Eindringen des englischen Sports kommt, kündigen sich aber bereits neue Kräfte an, die seit 1900 unverkennbar zur Gestaltung drängen. Die Herrschaft des Lebensprinzips in der Leibeserziehung beginnt, das System geht unter.

Im Anfang dieser Umbruchzeit etwa 1900 macht sich die schwedische Gymnastik in Deutschland wieder stärker geltend, während umgekehrt der deutsche Einfluss in Schweden still steht. Im Gegensatz zum Turnen hat sich nämlich die schwedische Gymnastik im Ausgang des 19. Jahrhunderts ähnlich wenn auch weniger stark wie der Sport international durchgesetzt. Sie, die von jeher den Anspruch wissenschaftlicher Grundlage erhob, war der nunmehr das europäische Denken beherrschenden Naturwissenschaft der gegebene Ausgangspunkt einer auf eine wissenschaftliche Formel zu bringenden Leibeserziehung. Die klaren einfachen Formen der Freiübungen rückten damit so stark in den Vordergrund, dass sie ausserhalb Schwedens geradezu als das Wesentliche der Lingschen und einer wissenschaftlichen Gymnastik überhaupt erschienen und dass seither das Wort Gymnastik sich auf dieses beschränkte Gebiet fast ausschliesslich bezieht. In knapp 100 Jahren war damit die um 1800 noch ganz allgemeine Bedeutung des Wortes Gymnastik, nachdem das Turnen und der Sport aus ihr herausgefallen waren, auf die schwedischen Freiübungen eingeengt, Dies gilt allerdings nicht für die Schweden selbst, denen Gymnastik noch der ganze Lingsche Bestand bedeutet, aber die Deutschen und auch andere Völker fassen seither Gymnastik so eng. Und daher rühren auch die vielen Missverständnisse zwischen schwedischen und nicht-schwedischen Führern der Leibeserziehung. Die Zeit- und Denklage waren im letzten Drittel des 19. Jahrh. der schwedischen Gymnastik ungleich günstiger als dem deutschen Turnen. Die schwedische Gymnastik, die Jahrzehnte früher schon durch Schüler Lings als Heilgymnastik in London, Paris, Petersburg, dann auch vereinzelt in Deutschland festen Fuss gefasst hatte, ohne jedoch in das Gebiet der Leibeserziehung einzudringen, beginnt gerade hier seit den achtziger Jahren ihren

grossartigen Siegeszug, der noch nicht aufgehört zu haben scheint. In Finnland Norwegen, vor allem aber in Dänemark, wo der Südschwede Norlander den Vermittler spielt, dringt die Lingsche Gymnastik ein und wird dort von tüchtigen begeisterten Männern und Frauen, von denen der von uns allen verehrte Knudsen noch unter uns lebt, mit der heimischen Art verwoben.

Über Dänemark zuerst durch J. P. Müller, der vor 30 Jahren ganz Deutschland zum Müllern brachte, und bald nach dem Krieg durch die Buk'sche Übungsdynamik ist die Entwicklung bei uns nachdrücklich auch von dieser Seite durch Lingsche Elemente beeinflusst worden. Es wird heute zwar nicht mehr so viel gemüllert, aber in der sogen. Körperschule besonders bei Massenübungen herrscht das Lingsche Prinzip der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das Bukh festhält, unverkennbar. Wie stark in Deutschland das Interesse an der schwedischen Gymnastik geweckt war, geht aus den vielen Besuchen deutscher Leibeserzieher in der Vorkriegszeit an schwedischen Schulen, am G. C. I. und a. O. hervor. 1908 z. B. nahmen 42 deutsche Turnlehrer und Turnaufsichtsbeamte an einem von Major Thulin eingerichteten Kursus des südschwedischen Gymnastik Institutes teil, und die durchaus günstigen Berichte steigerten noch die Bedeutung, die man damals der schwedischen Arbeit bei uns zollte. In der Nachkriegszeit fiel die grosse Übereinstimmung einzelner deutscher und schwedischer Arbeitsweisen auf, so diejenige Gaulhofers mit derjenigen Thulins.

Der seit 1900 entstandene Neolingianismus, wie ich ihn in Ermangelung einer besseren Bezeichnung nennen möchte, hat in Deutschland des Weiteren eine bemerkenswerte Funktion ausübt: Eine in ihren Wesenskern echt deutsche Erscheinung, die seit 30 Jahren entstehende rhythmische Gymnastik, bediente sich bewusst oder unbewusst der einfachen schwedischen Freiübungen als Mittel der Darstellung, sie damit aber gleichzeitig umformend. Welche grosse Wirkung die Rhythmik als das die Leibesübungen in ihrer Gesamtheit beherrschende Prinzip, nicht als neues System, wie man irrtümlich glaubt, in Deutschland ausübt, soll hier nicht näher ausgeführt werden, darauf aber darf wohl hingewiesen werden, dass diese Rhythmik neuerdings von Deutschland aus mehr und mehr auch in Skandinavien festen Fuss fasst und die schwedische Arbeitsweise sichtbar beeinflusst, so dass zur Zeit in dem fast gesetzmässigen Hinüber und Herüber Deutschland an der Reihe zu sein scheint. Eine Beobachtung, die sich noch dadurch verstärkt, dass gleichzeitig das seit fast 20 Jahren sich in Deutschland entwickelnde sogen. „natürliche Turnen“ in der neuesten schwedischen Arbeitsweise eine unverkennbare Entsprechung findet. Diese kann jedoch gerade so gut einer selbständigen schwedischen Entwicklung entsprungen sein.

Es ist also seit 1900, nach einer kleinen Pause vorher, wieder ein lebendiger Austausch zwischen Schweden und Deutschland im Gange. Männer wie Thulin, dessen Frauen- und Kindergymnastik in Deutschland grossen Beifall gefunden haben, Westerblad, Oswald Holmberg, Moberg, deren wertvolle gymnastische Schriften bei uns nicht unbekannt sind, Maja Carlquist's Kinderturnen haben uns sehr stark beeindruckt. Und nicht zuletzt aber der imponierende Einsatz der schwedischen Gymnasten bei den Olympischen Spielen 1936, der wohl auf die Initiative Agne Holmströms und Hans Edgars zurückgeht.

Ich will die allerletzte Zeit wegen des allzu kurzen zeitlichen Abstandes ausser Betracht lassen, aber wenn am 3. Mai dieses Jahres an einigen Orten Deutschlands des 100. Todestages Lings gedacht wurde, wenn an der grossen Lingiade in Stockholm unter der Leitung des Reichssportführers und auf seine alleinige Initiative hin über 1000 deutsche Turner teilnehmen, so deutet das unzweideutig darauf hin, dass auch das Reich Adolf Hitlers in Verbindung mit der schwedischen Gymnastik bleiben will, dass die hundertjährige gymnastische Zwiesprache fortgesetzt wird.

weil wir uns bewusst sind, in schicksalhafter Verbundenheit an der gleichen dem Wohle aller Völker dienenden Aufgabe zusammenzuarbeiten. Möge die Zusammenarbeit weiter gehen im Geiste jener Worte, die Adolf Spiess 1853 an seinen schwedischen Freund Nybläus schrieb: „Sagen Sie Gymnastik, ich gebrauche das Wort Turnen, kommt es uns ja beiden doch nur auf das Ringen, der Sache die rechte Bedeutung und Gestaltung zu bereiten an. Schweden und Deutsche wurzeln auf und in gleichem Gemüte, der Geist unseres verbundnen Strebens zieht seine Kraft aus ein und derselben Quelle“.

## Lings och den svenska gymnastikens förhållande till Tyskland. — A. Hirn, Berlin.

Numera har man kommit ifrån att söka anknyta vår tids kroppsövningar till forntidens. Den grekiska gymnastiken har ej pånyttfötts och kan ej heller pånyttfödas; den uppstod samtidigt med den grekiska kulturen och har en gång för alla gått under med denna. De moderna kroppsövningarna måste därför skaffa sig en fullständigt ny utgångspunkt i den moderna, västerländska kulturen.

Kort före och efter år 1800 framträdde kroppsövningarna i praktiskt genomförbar form som tysk Turnen, svensk gymnastik och engelsk sport. Medan under 1800-talet varje enskild metod till en början utvecklade sig och bragtes till mognad i sitt hemland, utbreda sig de moderna kroppsövningarna i form av gymnastik, idrott och Turnen sedan omkring ett halvt århundrade tillbaka över hela världen. Kroppsövningarna, som mänskligheten nu räknar som en bland sina dyrbaraste ägodelar, äro alltså en skapelse av den nordiska rasen; det är därför ej att förvåna sig över att, trots andra folks anmärkningsvärda och framgångsrika strävanden, likväl svenskarna, tyskarna och angloamerikanerna intill den dag i dag är ha ledningen på den fysiska fostrans område.

De inbördes relationerna mellan de på den fysiska fostrans område skapande nationerna skilja sig därför på ett karakteristiskt sätt från dessa länders förbindelser med andra, ej primärt deltagande folk. Lings och den svenska gymnastikens ställning till Tyskland, som vi här skola skildra, är ett exempel på ett sådant esoteriskt förhållande. Svenska forskare, i synnerhet Westerblad, Moberg och nyligen även O. Holmberg ha på ett övertygande sätt påvisat Lings beroende av tyskt andligt liv och tysk fysisk fostran. Bäggedera förmedlades till Ling genom danskarna under hans Köpenhamnstid åren 1799—1804, den tyska humanismen och den tyska romantiken genom Öhlenschläger m. fl. och Guts Muths' gymnastik genom Nachtgall. Ännu under hans Lundatid 1804—1813 spåras det tyska inflytandet fortfarande tydligt. Lings »götiska» vänner, professorerna vid Lunds Universitet Aghard och Bruzelius göra honom förtrogen med Pestalozzis och Shellings tankar. Det är ej alltför svårt att fastställa förebilderna för de enskilda delarna av hans gymnastik. Lings redskapsövningar gå tillbaka till Guts Muths, hans fristående övningar till Pestalozzis elementargymnastik eller snarare till dennes medarbetare Niederer; hans sjukgymnastik har fransmannen Tissots medikoterapi till förebild, och hans gymnastiska ideologi vilar, i den form han framställer den i »Gymnastikens allmänna grunder», i sin helhet på Shellings naturfilosofi — vännen till hans vän Agardh. Och likväl måste i denne eklektikers arbete en särskild kraftström ha flutit in, som ställer honom långt över andra eklektiker. Man behöver blott draga en parallell med den episodartade roll, som tillkommer andra bland hans av den tyska kroppskulturella rörelsen influerade europeiska samtida. Där finns dansken Nachtgall, som aldrig blev mera än en i mängd och mycket oförstående lärjunge till sin mästare Guts Muths. Där finns

den i Frankrike naturaliserade spanjoren Amoros, som sammanförde Pestalozziska, Guts Muths'ska och Jahn'ska element för att därav skapa en nationell fransk gymnastik; där finns schweizaren Ph. Clais, som genom att uppblanda ungefär samma beståndsdelar med artistiska element förgäves sökte införa något liknande i Schweiz. Blott en tid bortåt kunde dessa män inverka på det gymnastiska skeendet, Nachtegall kanske längst, men en inhemsk dansk gymnastik växte sig aldrig fast i längden, alla motsatta åsikter till trots. Däremot hävdade sig Lings gymnastik helt självständigt och utvecklade sig jämsides och fullt jämbördigt med den engelska idrotten och den tyska Turnen.

Blott fåtaliga underrättelser om den svenska gymnastiken och Ling själv tränga under hans livstid fram till Tyskland. Harnisch, Jahns och Pestalozzis vän, omnämner år 1816 i helt korta ordalag Ling och grundandet av Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm 1813. I början på 30-talet riktar Jahns lärjunge Massman uppmärksamheten på Ling, ehuru hans uppgifter äro otillförlitliga. Med hänsyn till Tysklands vid denna tid ledande gymnastiska ställning är det förklarligt, att man ej kände något behov av någon gymnastisk import från utlandet, i all synnerhet som Ling, i motsats till vår ända till 1820 års gymnastikspärr så framgångsrike Jahn, blott med svårighet — vilket Oswald Holmberg på ett övertygande sätt har klarlagt — förmådde tillkämpa sig en position i sitt eget land. Därtill kommer, att skolgymnastiken, vilken efter inställningen hos den tidens tyskar var det enda, som kunnat intressera dem för den svenska gymnastiken, jämte den estetiska gymnastiken var minst utformad av Ling.

Först efter Lings död trängde hans idéer fram till Tyskland. Det nordiska systemets inbrottstid i Tyskland infaller mitt under den gymnastikens vår, som år 1842, efter upphävandet av gymnastikspärren, tycktes på nytt uppblomma, och detta trots att man i den Spiess'ska gymnastikmetoden erhållit ett system, motsvarande tidens böjelser, kraftigare gestaltat, som det var, än den Lingska torson i »Gymnastikens allmänna grunder». Man kan betrakta en hel rad lyckliga tillfälligheter och omständigheter som orsaken därtill.

Jahns älsklingslärjunge Massman, obestriddigen en betydande man och ännu i sina bästa år, ville återupprätta gymnastikväsendet i Preussen men svek förväntningarna. Adolf Spiess, kanske »ögonblickets man», blev förbigången. Gymnasterna och gymnastikföreningarna, bland vilka Jahn, den »gamle med skägget» ännu verkade, men ej mera i gärningar utan i ord, (och dessutom var hans tal underligt och ej längre förstäligt), hela denna unga gymnastikgeneration seglade nämligen snart nog till största delen i radikalt politiskt farvatten, ofta med betänkligt marxistisk färg. Jahns arv kunde så mycket mindre bli omhändertaget och förvaltadt, som alltsedan tiden för »Urtunen» på Hasenheide en fullständig intellektualistisk orienterad pedagogik hade uppsått, vilken måste stå främmande för Jahns i sann mening politiskt inriktade kroppsövningar. De preussiska myndigheterna stodo efter revolutionsåren inför valet att antingen på nytt upphäva gymnastiken eller att föra den vidare under en ny ensidigt betonad ledning — varken fackbetonad som Massman eller politisk som gymnastikföreningarna. I detta trångmål uppdrog man åt den preussiske artillerikaptenen Rothstein förutom ledningen av arméns fysiska fostran, som han redan innehade, att även handhava ledningen av skolornas fysiska fostran. Under sin första Sverigeresa år 1842 hade han blott helt ytligt gjort bekantskap med den svenska gymnastiken men lärde sedan, efter att av det preussiska krigsministeriet ha erhållit kommandering till Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm, grundligt känna densamma. Då han även till följd av sitt militära yrke stod oförstående för den i hans ungdom förbjudna tyska gymnastiken, blev han en ivrig anhängare och en energisk förespråkare för den svenska gymnastiken. Den lingska gymnastiken blev tack vare Rothstein från

1851 tio år framåt det i de preussiska skolorna och den preussiska armén förhärskande systemet. Rothstein undervisade däri praktiskt och teoretiskt i egenkap av föreståndare för utbildningsanstalten i Berlin, vars namn »Kungliga Preussiska Centralgymnastikanstalten» klingar synnerligen likt »Kungliga Svenska Gymnastiska Centralinstitutet». Ett i gymnastikens historia enastående förhållande existerade under detta årtionde. Icke blott utbreddes en tysk ett främmande system i Tyskland, utan även svenskarna läto sig å sin sida på ett avgörande sätt influeras av en tysk rörande sina mest intima gymnastiska angelägenheter, såsom vore han en av deras egna. Rothstein var den vid mitten av århundradet utan jämförelse mest produktive författaren av gymnastiska skrifter. Rothstein verkade kraftigt och framgångsrikt för att Nybläus skulle efterträda Branting som föreståndare för Gymnastiska Centralinstitutet. Ett dylikt förförande synes möjligt endast emedan på bägge sidor omedvetet samma rasligt bevingade underström av känslöghet medverkade.

Om vi begränsa oss till skolgymnastiken, vilket i detta fall synes lämpligt, finna vi, att båda systemen — Lings och Spiess', vilket senare vid denna tid i allt högre grad representerade den tyska skolgymnastiken — med hänsyn till sin form ej voro varandra särskilt olikartade. Man kunde ej gärna misstaga sig på det gemensamma ursprunget från Guts Muths och Pestalozzi. Skillnaden var blott den, att hos Spiess redskapsövningarna stodo i medelpunkten och hos Rothstein, trogen Lings lära, de konstruerade eller fristående. Räck och barr, som ensidigt påminde om Jahn, förbjödos likväl av Rothstein. Genom partitagande mot Jahn hade kampen — troligen utan att de stridande själva voro medvetna därom — förflyttats från området för en motsatt systemåskådning till en strid på det politiska området — striden om tyskt eller utländskt system. Ty genom att avlägsna Jahn tillbakavisade man det, varmed Jahn hade gjort den fysiska fostran rikare, nämligen dess nationella särdrag, och härigenom framkallades även en nationell motståndsfrent. I systemfrågan hade man under de häftiga litterära striderna endast föga att förebrå varandra. Klätterövningar, hopp, löpning och balansövningar voro gemensamma; ja, till och med de fristående övningarna föredro blott obetydliga skiljaktigheter. Att detta ingalunda var någon hemlighet för de skarpaste huvudena i de bägge stridande lägren framgår tydligt av den genom Barsekow till offentlighetens ljus bragta högintressanta brevväxlingen mellan Adolf Spiess och Nybläus (1852—1854). Tyskarna kritiserade till sist hos svenskarna i stort sett den livlösa enformighet, som var utmärkande för deras av fristående övningar präglade system; svenskarna hänvisade till den tyske gymnastens oharmoniska och ensidiga utbildning, som kom till uttryck i »turn-ryggen» — en följd av den överdrivna räck- och barrgymnastiken. För övrigt argument, som man fortfarande kan få höra i de båda lägren. Utgången av kampen kunde ej vara oviss. År 1863 infördes till följd av ett betänkande från en »vetenskaplig deputation för medicinalväsendet» den tyska gymnastiken i full omfattning vid Centralgymnastikanstalten. Rothstein och den svenska gymnastiken försvunno därmed. De mest förbittrade motståndarna till Rothstein, vilken orubbligt höll fast vid sin, om ock missriktade inställning, kunde ej underlåta att hysa aktning för honom som en ärlig krigare. Det svenska systemets nederlag i Tyskland gällde visserligen blott ett område, men det, som vi tyskar utan tvekan anse för det viktigaste, nämligen skolgymnastikens. De två andra grenarna av den Lingska gymnastiken — sjuk- och militärgymnastiken — behöllo sin ställning. Läkarevetenskapen i Tyskland, i synnerhet ortopedin, har den sedan 1850-talet av en mängd namnkunniga tyska läkare använda svenska friskgymnastiken att tacka för de mest fruktbara uppslag; och i vår krigsmakt ha under snart hundra år övats och övas



fortfarande de Lingska bål- och knäböjningarna, arm- och fotrullningarna, liksom hans bom där fortfarande är i bruk.

För båda riktningarna, den svenska såväl som den tyska, var denna blott mellan jämbördiga, skapande, verksamma motståndare möjliga strid av största betydelse. När en gång Lings egendomlige och betydande son Hjalmars livsverk kommer att föreligga i kritisk granskning, kommer man att ännu klarare inse, hur fruktbarande denna kamp var även för Sverige. I Tyskland kunde man spåra, att den segerrika utgången av kampen verkade stimulerande på den nationella hänförelse, med vilken den tyska gymnastiken bedrevs och utvecklades under sextioålet. Den tyska skolgymnastikrörelsen hade även tillkämpat sig existensberättigande som självständig rörelse. Nu först uppstodo de flesta och mest betydande övriga tyska utbildningsanstalterna för gymnastiklärare och nu först blevo kroppsövningarna en integrerande del av undervisningen. Men samtidigt hade också en ny generation av uppfostrare på den fysiska fostrans område kämpat sig fram, som med vidgad syn och öppen blick verkade under det förra århundradets senare tredjedel.

Efter kampåren följde nu under denna tid ända till början av 1900-talet s. a. s. en stabilisering av de olika arbetsmetoder, som i Tyskland företräddes av lärjungarna till Ad. Spiess, bland vilka Alfred Maul framstod klarast, och i Sverige av Hj. Lings lärjungar med Törngren i spetsen. Dessa förkämpar för de båda folkens gymnastiksystem, som vidare utbyggde och befäste deras särart, stodo visserligen i ett mycket vänskapligt förhållande till varandra men befruktade varandra knappast ömsesidigt, emedan var och en höll fast vid sitt system.

Föga beröring med det andra landet hade även de, som stodo vid sidan av den officiella riktningen i respektive länder. En O. H. Jäger i Tyskland, som med intuitiv blick för den grekiska gymnastikens innebörd och de levande strömningarna däri avböjde all trång systematik, har kanske sin svenska motsvarighet i den mest konstnärligt begåvade och i sitt förhållande till lärofadern mest fristående av Lings lärjungar nämligen Nybläus.

Den av Hartwig, Schenkendorff m. fl. till liv väckta lekrörelsen skulle med vissa modifikationer kunna anses motsvara svensken Victor Balcks livsverk. I dessa vid sidan av den alltmera utpräglade och dominerande officiella riktningen gående strömningarna, vartill dessutom i båda länderna kom den engelska idrotten, som sakta vann terräng, gav sig emellertid redan nya krafter tillkänna, vilka efter år 1900 omisskännligt fordrade att komma till uttryck. Livsprincipens herravälde i den fysiska fostran börjar, systemet går under.

Vid början av denna genombrottstid, omkring år 1900, gör sig den svenska gymnastiken åter starkare gällande i Tyskland, medan det tyska inflytandet i Sverige står stilla. I motsats till den tyska Turnen har nämligen den svenska gymnastiken vid 1800-talets slut på ett liknande sätt ehuru mindre kraftigt än idrotten gjort sig internationellt gällande. I alla tider hade den gjort anspråk på att vara byggd på vetenskaplig grund. Det var därför naturligt, att de det europeiska tänkandet behärskade naturvetenskaperna togo den som den givna utgångspunkten för en fysisk fostran, som måste föras tillbaka på en vetenskaplig formel. De fristående övningarnas klara, enkla former ryckte därmed så starkt i förgrunden, att de utanför Sverige nästan syntes som det väsentliga i den Lingska gymnastiken och i en vetenskaplig gymnastik över huvud taget och att ordet gymnastik sedan dess så gott som uteslutande inskränker sig till detta begränsade område. På knappa hundra år hade därmed den år 1800 ännu helt allmänna innebörden i ordet gymnastik begränsats till att omfatta de svenska fristående övningarna, sedan den tyska Turnen samt idrotten fallit bort. Detta gäller dock ingalunda om svenskarna själva, för vilka ordet gymnastik fortfarande innefattar hela dess Lingska bestånd; men tyskarna och även andra folk fatta sedan den tiden gymnastiken i denna

trånga bemärkelse. Och därifrån härröra äyen de många missförstånden mellan de svenska och icke-svenska föregångsmännen på den fysiska fostrans område. Tidsandan och det allmänna tänkesättet voro under 1800-talets senare tredjedel ojämförligt mycket mera gynnsamma för den svenska gymnastiken än för den tyska Turnen. Den svenska gymnastiken, som årtionden tidigare i form av sjukgymnastik redan genom Lings lärjungar fattat fast fot i London, Paris, Petersburg och även på enstaka ställen i Tyskland — dock utan att tränga in på de rent gymnastiska övningarnas område — börjar just vid denna tid — från och med åttiotalet — sitt storartade segertåg, som ännu ej synes ha stannat. I Finland och Norge, men framför allt Danmark, där den i södra Sverige verkande Norlander spelar rollen av förmedlare, tränger den Lingska gymnastiken in och dugliga, entusiastiska män och kvinnor, bland vilka den av oss alla högt skattade Knudsen fortfarande lever bland oss, vävde den sedan samman med det inhemska, redan förefintliga.

Via Danmark blev först genom I. P. Müller, som för trettio år sedan gjorde hela Tyskland till »myllrare», och sedan kort efter kriget genom den Bukh'ska övningsdynamiken utvecklingen hos oss eftertryckligt påverkad av Lingska element även från denna sida. Numera »myllrar» man visserligen ej längre så mycket, men i de formgivande övningarna härskar omisskännligt, i synnerhet i fråga om massövningar, den Lingska principen om kroppsbehärskningen, vilken Bukh håller fast vid. Vilket starkt intresse, som då i Tyskland väcktes för den svenska gymnastiken, framgår av de många besöken av tyska gymnastiklärare under förkrigstiden vid svenska skolor, vid G. C. I och å andra platser. 1908 deltog till exempel 42 tyska gymnastiklärare och gymnastikinspektörer i en av Major Thulin anordnad kurs vid Sydsvenska Gymnastikinstitutet, och de genomgående synnerligen gynnsamma rapporterna härifrån stegrade ytterligare den betydelse, som man vid denna tid hos oss tillmätte det svenska arbetet på gymnastikens område. Under efterkrigstiden var den stora överensstämmelsen mellan enstaka tyska och svenska arbetsmetoder påfallande, så t. ex. Gaulhofers och Thulins.

Den efter 1900 framträdande nylingianismen, som jag i brist på bättre benämning skulle vilja kalla den, har i vidaste bemärkelse haft en viktig funktion att fylla i Tyskland, i det en i sitt innersta väsen äkta tysk företeelse, den för trettio år sedan framträdande rytmiska gymnastiken, medvetet eller omedvetet, använde sig av de enkla svenska fristående övningarna såsom uttrycksmedel, ehuru den likväl samtidigt omgestaltade dem. Vilket oerhört inflytande rytmiken har i Tyskland som en kroppsövningarna i sin helhet behärskande princip, dock icke som ett nytt system, vilket man med orätt tror, skall här icke närmare behandlas; man skulle likväl kunna påpeka, att denna rytmik sedan kort tid tillbaka, med utgångspunkt från Tyskland, har fått en allt starkare ställning även i Skandinavien och märkbart influerat det svenska arbetssättet, så att för närvarande i den nästan lagbundna växelverkan länderna emellan turen nu tycks ha kommit till Tyskland. Detta är en iakttagelse, som ytterligare förstärkes därigenom, att samtidigt den sedan nära 20 år tillbaka i Tyskland utvecklade s. k. »naturliga gymnastiken» i den nyaste svenska arbetsmetoden har en motsvarighet, som man omöjligt kan taga miste på. Denna kan dock lika gärna ha vuxit fram ur en självständig svensk utveckling.

Alltsedan år 1900, efter en föregående kort paus, är alltså ånyo ett livligt utbyte mellan Sverige och Tyskland i gång. Män som Thulin, vars kvinno- och barn-gymnastik vunnit stort bifall i Tyskland, Westerblad, Oswald Holmberg och Moberg, vars värdefulla gymnastiska skrifter icke äro oss obekanta, Maja Carlquist med sin barn-gymnastik — alla dessa ha gjort starkt intryck på oss. Och sist men

icke minst de svenska gymnasternas imponerande insats vid de Olympiska Spelen 1936, som väl får tillskrivas Agne Holmströms och Hans Edgardhs initiativ.

Jag vill ej närmare gå in på de allra sista åren på grund av det alltför korta avståndet i tiden, men när man den 3:dje maj i år på några ställen i Tyskland högtidlighöll 100-årsdagen av Lings död, när nu vid denna stora Lingiad i Stockholm under ledning av rikssportledaren och på hans eget initiativ över 1000 tyska gymnaster deltaga, så tyder detta otvetydigt på att även Adolf Hitlers rike vill behålla kontakten med den svenska gymnastiken, att den hundraåriga gymnastiska diskussionen skall fortsättas, emedan vi äro medvetna om att i vår ödesgemenskap med förenade krafter till alla folks välfärd arbeta på samma uppgift. Måtte vårt samarbete fortgå i samma anda som besjälade de ord, vilka Adolf Spiess år 1853 skrev till sin svenske vän Nybläus: »Använd Ni namnet gymnastik, jag kallar det Turnen, för oss bägge gäller kampen ju ändå blott att klarlägga innebörden av vår gemenasamma Sak och att utforma den. Svenskar och tyskar ha sina rötter i samma sinnelag, själen i våra förenade strävanden hämtar sin kraft ur en och samma källa».

### *Summary:*

## **The Relationship of Ling and the Ling System of Gymnastics to Germany.** — *A. H i r n*, Berlin.

Together with English sport and German gymnastics, the Swedish system of gymnastics forms the foundation of modern physical education as a creation of the Nordic race. For this reason the gymnastic relations between the peoples who have participated in the creation of modern physical education, as for example, the Swedes and the Germans, possess a special character. It is the relationship that exists between two peoples bound to one another by destiny as the result of an identical mission. Ling, although he owes a debt to the older gymnastics of Guts Muth and the pedagogy of Pestalozzi, nevertheless founded in Swedish gymnastics an independent, self-sufficient, national form.

Since the middle of the nineteenth century German and Swedish gymnasts have maintained practical relations with one another, which, although they have often led to controversy as regards system, nevertheless contributed to the clarification of the problems of physical education. The introduction of Swedish gymnastics under Rothstein about 1850—60 and Neo-Lingism with its effect in Germany after 1900 led to such controversies, which were of the constructive nature possible only between creative powers and whose results benefit not only those immediately concerned but civilized mankind as a whole.

### *Résumé:*

## **Les rapports de Ling et de sa gymnastique avec l'Allemagne.** — *A. H i r n*, Berlin.

La gymnastique suédoise forme avec le sport anglais et la gymnastique allemande la base des exercices physiques modernes, création de la race nordique. Aussi les relations des peuples qui ont contribué à créer les exercices physiques modernes, comme la Suède et l'Allemagne, ont-elles dans le domaine de la gymnastique, un caractère tout spécial. Ce sont des relations de deux peuples liés par le destin à l'accomplissement d'une même tâche. Bien qu'il eût été

influencé par la gymnastique plus ancienne d'un Guts Muths et par les idées pédagogiques de Pestalozzi, Ling a pourtant créé, avec la gymnastique suédoise, une forme autonome et bien nationale.

Depuis le milieu du 19<sup>e</sup> siècle, gymnastes suédois et allemands entretiennent des relations qui, bien qu'elles dégénèrent souvent en luttes de systèmes, contribuent cependant à éclairer le problème de l'éducation physique. L'introduction de la gymnastique suédoise sous Rothstein, entre 1850 et 1860, le néolingianisme et ses répercussions en Allemagne depuis 1900, furent le résultat de telles discussions, possibles seulement entre Puissances créatrices, résultats qui profitent non seulement aux intéressés, mais aussi à toute l'humanité civilisée.

# 9. Skolläkare- och skolsköterskeinstitutionernas betydelse för rationell fostran genom kroppsövningar.

Av Docent, Med. Dr. C. W. Herlitz, Stockholm.

Förutsättningen för att undervisningen i gymnastik, lek och idrott i skolorna skall kunna bli till verklig nytta för ungdomen är, att denna undervisning icke drives såsom ett övningsämne isolerat för sig självt utan på ett organiskt sätt samman knytes med skolans övriga hygieniska arbete och alltså betraktas såsom ett led i våra övriga strävanden för garderande av en sund utveckling av skolungdomen. Det rör sig vid utövandet av gymnastisk undervisning icke om enbart fysisk fostran utan naturligtvis om allmän, psykisk och fysisk fostran genom kroppsövningar. Bland annat av denna orsak måste gymnastikundervisningen få förbli kärnan i denna fostran och leken och idrotten uppfattas såsom värdefulla komplement därtill. Om sålunda gymnastikundervisningen betraktas och organiseras såsom en integrerande, synnerligen viktig del i det allmänna skolhygieniska arbetet, då kommer också skolläkaren att intaga den betydelsefulla, centrala ställning vid ledningen härav, som med rätta tillkommer honom.

Skolläkarens uppgifter med avseende på ungdomens fostran genom kroppsövningar äro av mångahanda art och vi vilja här pointera några huvudpunkter i sammanhanget. Först och främst är hans uppgift naturligtvis icke att endast sortera lärjungarna efter deras allmänna lämplighet för friskgymnastik, hållningsrättande gymnastik och gymnastik, modifierad med hänsyn tagen till andliga och kroppsliga sjukdomstillstånd av olika art, utan han har givetvis därjämte en kontinuerligt *övervakande* funktion av den största betydelse. Detta gäller icke endast t. ex. undervisningen i hållningsgymnastik, specialgymnastik för psykiskt abnorma barn och undervisningen i rytmik utan också den vanliga undervisningen i friskgymnastik. Här må endast påminnas om, att denna kan innebära vissa risker för barnen, om den icke rationellt bedrivs under effektiv, medicinsk övervakning. Därvid tänker jag särskilt på de för gymnastik mindre väl lämpade barnen, de mindre kraftigt utvecklade, de något sent utvecklade, de särskilt feta och de psykiskt litet mera känsliga barnen liksom även på barnen under pubertetsåldern. Dessa kategorier av barn fara nog väl av, att stå under läkarens särskilda, fortlöpande kontroll också under undervisningen i friskgymnastik. Man må därvid akta på, att barn av de nyss nämnda slagen icke vid jämförelse med de övrigas prestationer bli bekajade med mindre-värdeskomplex och på, att de icke drivas mera, än deras psykiska och fysiska krafter tillåta. Särskilt må i detta sammanhang betonas gymnastiklärarnas och skolläkarnas gemensamma uppgift att tillse, att tävlingsmomentet i skolans gymnastik- och idrottsövningar endast med tillbörlig försiktighet användes för att ernå goda resultat. Detta är ju ytterst viktigt mot den bakgrunden, att varje skolklass, varje gymnastikavdelning, med nödvändighet måste innehålla barn av mycket olika utvecklingsgrad, ehuru de ofta kanske befinna sig i ungefär samma ålder.

Slutligen har den moderne skolläkaren en viktig uppgift däruti, att han bör driva aktiv propaganda både bland skolans lärjungar och bland allmänheten och särskilt föräldrar och målsmän för gymnastiken såsom ett omistligt hälsomedel för vår ungdom.

Däremot kan sjukgymnastik i egentlig mening icke sägas vara en skolhygienisk

arbetsuppgift; det skolhygieniska arbetet är ju till sin natur av huvudsakligen förebyggande art. Vi veta ju, att skolan understundom fått sig anförtrord vissa sjukvårdande uppgifter såsom tandvård o. s. v., men en principiell strävan bör dock vara, att hålla de sjukvårdande uppgifterna borta från skolan, som är en hälsovårdande och icke en sjukvårdande institution.

För att på ett tillfredsställande sätt kunna motsvara berättigade krav på arbetet, måste skolläkaren hava åtnjutit en kvalificerad utbildning. Här må påpekas vikten av, att de blivande skolläkarna få en tillfredsställande utbildning icke endast i hälsolära, barnpsykologi och ortopedi m. m. utan också att de meddelas undervisning rörande skolgymnastikens teori och praktik, grunderna för den speciellt hållningsbevarande och hållningsrättande gymnastiken liksom rytmiken för friska barn samt i övrigt, att de bibringas verklig, grundlig kunskap rörande fostran genom kroppsövningar av olika slag (lek, idrott o. s. v.). Framför allt måste de blivande skolläkarna på ett tidigt stadium, under utbildningstiden redan, komma i intim kontakt med gymnastiklärarna på ett sådant sätt, att de sedermera i sin dagliga gärning kunna tala samma språk och förstå varandras arbete i så stor utsträckning som möjligt är.

Detta om skolläkarutbildningen. Det är av synnerlig betydelse, för att skolornads fostran genom kroppsövningar skall kunna bedrivas rationellt, att inom varje land en enhetlig ledning av skolläkareväsendet finnes med angivna, fixa linjer för det hygieniska arbetet inom skolorna. Detta är en grundväsentlig förutsättning för, att arbetet skall giva bästa möjliga resultat till barnens fromma.

En annan sådan förutsättning är, att det praktiska skolläkararbetet så organiseras, att läkarna få utöva sin verksamhet i kontinuerligt uppenhållen kontakt med skolornas pedagogiska ledare, klasslärarna, gymnastiklärarna, skolsköterskorna och icke minst med barnens föräldrar och målsmän. Först vid ett sådant samarbete kan man förvänta försvarliga resultat av det skolhygieniska arbetet och därmed också av den gymnastiska verksamheten.

Så några ord om detta samarbets detaljer. Vad först samarbetet med skolornas ledare beträffar, så må här endast antydast behovet av samarbete mellan dessa och läkarna vid uppgörande av skolornas arbetsschema vid inläggande däruti av gymnastikundervisningen liksom även av ett nära samarbete dem emellan vid ordnande och inspektion av de lokaler inom skolan, som äro avsedda för den fysiska fostrans speciella behov såsom gymnastiksal, avklädningsrum, lokaler för skolbad o. s. v.

Vad skolläkarens samarbete med klasslärarna angår, så är det angeläget att framhålla vikten av, att dessa senare på lämpligt sätt taga noggrann kännedom om de resultat läkaren kommit till vid undersökningarna av lärjungarnas hälso-tillstånd.

Beträffande samarbetet mellan skolläkaren och gymnastikläraren skall här endast erinras om den utomordentligt stora betydelsen av ett intimt och förtroendefullt samarbete dem emellan i allmänhet. Särskilt bör det framhållas, att deras arbete så organiseras, att de regelbundet personligen sammanträffa i skolan för överläggning rörande sina många gemensamma arbetsuppgifter, såsom undervisning i allmän hälsolära, fostrandet av ungdomen till sunda levnadsvanor, propagandarbetet för gymnastik och kroppsövningar såsom hälsomedel, gymnastikundervisningen för psykiskt och fysiskt kläna barn, hållningsgymnastiken, undervisningen i rytmik och först och sist den vanliga undervisningen i friskgymnastik.

Skolläkaren bör vidare idka ett så intimt och förtroendefullt samarbete som möjligt med barnens familjeläkare och därvid ägna särskild uppmärksamhet åt de av dessa senare utfärdade intygen om, att barnen för längre eller kortare tid icke

äga deltaga i gymnastikundervisningen. Dessa intyg böra givetvis alla dirigeras till skolläkaren för ställningstagande.

Slutligen bör skolläkaren idka ett nära samarbete med skolsköterskorna. Den medicinska övervakningen av gymnastikundervisningen i skolorna underlättas högst väsentligt, om väl utbildade skolsköterskor finnas anställda. I större skolor åtminstone torde det vara svårt för att icke säga omöjligt att åvägabringa nödig medicinsk kontroll av den fysiska fostran utan hjälp av dylika sköterskor. En av sköterskans viktigaste uppgifter i sammanhanget är att oavlåttligt deltaga i propagandaaarbetet för gymnastikundervisningen såsom hälsomedel. Sköterskan har därvid möjligheter som kanske ingen annan, då hon på ett alldeles särskilt, intimt sätt kommer i kontakt med lärjungarnas hem och målsmän. Hon bör vidare närvara vid alla läkarmottagningar i skolan och handhava arkivet av hälsokort. Hon utgör en viktig förbindelselänk mellan läkaren, klasslärarna och gymnastikläraren. Särskilt noga har hon att följa den fysiska fostran beträffande psykiskt och fysiskt klena barn, kontrollbarnen. Speciellt bör hon övervaka, att barn, som tillfälligtvis på grund av medicinska skäl icke kunna tillåtas deltaga i gymnastikundervisningen, snarast möjligt i överensstämmelse med skolläkarens anvisning åter komma i åtnjutande av nämnda undervisning.

Det sagda må vara nog rörande skolläkarens och skolsköterskans uppgifter beträffande undervisningen i gymnastik med lek och idrott. Därav framgår, hur viktigt det är, att skolläkare- och skolsköterske-väsendet så utbygges, att skolungdomens fostran genom kroppsövningar verkligen kommer under fortlöpande, medicinsk kontroll.

Den psykiska och fysiska fostran genom kroppsövningar är ett av den moderna skolans huvudämnen. Först genom ett förtroendefullt, fortlöpande och av förståelse präglad samarbete mellan gymnastiklärare, läkare och pedagoger når denna speciella undervisning fram till verklig betydelse för en harmonisk utveckling av vår ungdom.

## **Die Bedeutung der Schularzt- und Schulschwesterinstitution für die rationelle Erziehung durch Leibesübungen. — C. W. Herlitz, Stockholm.**

Die Voraussetzung dafür, dass der Unterricht in Turnen, Bewegungsspielen und Sport in den Schulen zum wirklichen Nutzen für die Jugend werden kann, ist die, dass dieser Unterricht nicht als ein isoliertes Übungsgebiet für sich betrieben, sondern organisch mit den übrigen hygienischen Arbeiten der Schule verknüpft wird und somit als ein Glied in die Gesamtheit unserer hygienischen Bestrebungen zum Schutze einer gesunden Entwicklung der Schuljugend eingeht. Es handelt sich beim Turnunterricht nicht um eine rein physische Erziehung, sondern natürlich um eine allgemeine, psychische und physische Erziehung durch Leibesübungen. Unter anderem aus diesem Grunde muss der Turnunterricht der Kern dieser Erziehung bleiben, und Bewegungsspiele und Sport sind als wertvolle Ergänzungen desselben aufzufassen. Wenn also der Turnunterricht als ein integrierender, besonders wichtiger Bestandteil der allgemeinen schulhygienischen Arbeit betrachtet und dementsprechend organisiert wird, dann muss auch der Schularzt die bedeutungsvolle zentrale Stellung bei der Leitung desselben einnehmen, die ihm von Rechtswegen gebührt.

Die Aufgaben des Schularztes bei der Jugenderziehung durch Leibesübungen sind vielfältiger Art, und wir wollen hier einige Hauptpunkte hervorheben. In erster Linie besteht seine Aufgabe natürlich nicht allein darin, die Schüler nach der

allgemeinen Eignung derselben für Gesudenturnen, haltungskorrigierende Gymnastik und Gymnastik, welche mit Rücksicht auf seelische und körperliche Krankheitszustände verschiedener Art modifiziert ist, einzuteilen, sondern er hat natürlich ausserdem eine kontinuierliche *überwachende* Funktion von allergrösster Bedeutung. Dies gilt nicht nur von z. B. dem Unterricht in Haltungsgymnastik, Spezialgymnastik für geistig abnorme Kinder, und dem Unterricht in Rhythmik, sondern auch von dem gewöhnlichen Turnunterricht für Gesunde. Hier mag nur daran erinnert werden, dass dieser gewisse Gefahren für Kinder mit sich bringen kann, wenn er nicht rationell unter effektiver medizinischer Überwachung betrieben wird. Hierbei denke ich besonders an die zum Turnen weniger geeigneten Kinder, die weniger kräftig entwickelten, die etwas spät entwickelten, die besonders fettleibigen und die psychisch etwas empfindlicheren Kinder, sowie auch an die Kinder im Pubertätsalter. Diese Kinder haben Nutzen davon, auch während des Gesudenturnunterrichts unter besonderer laufender Kontrolle des Arztes zu stehen. Man hüte sich dabei davor, dass Kinder der ebenerwähnten Arten nicht beim Vergleich mit den Leistungen der übrigen mit Minderwertigkeitskomplexen behaftet werden, und dass sie nicht mehr angetrieben werden, als es ihre psychischen und physischen Kräfte gestatten. Besonders mag in diesem Zusammenhang die gemeinsame Aufgabe der Turnlehrer und Schulärzte betont werden, darauf zu achten, dass das Moment des sportlichen Wettbewerbs bei den Turn- und Sportübungen der Schule nur mit gebührender Vorsicht in Anwendung kommt, um gute Resultate zu erzielen. Dies ist ja äusserst wichtig im Gedanken daran, dass jede Schulklasse, jede Turnabteilung, notwendigerweise Kinder von sehr verschiedenen Entwicklungsgraden enthalten muss, wenn diese sich auch vielleicht oft in ungefähr demselben Alter befinden.

Schliesslich ist es eine wichtige Aufgabe des modernen Schularztes, dass er aktiv Propaganda sowohl unter den Schülern, wie in der Öffentlichkeit, und ganz besonders bei den Eltern und Erziehungsbefugten für das Turnen als ein unentbehrliches Gesundheitsförderungsmittel für unsere Jugend treibt.

Dagegen kann Krankengymnastik im eigentlichen Sinne nicht als eine schulhygienische Arbeitsaufgabe bezeichnet werden: die schulhygienische Tätigkeit ist ja ihrer Natur nach hauptsächlich vorbeugender Art. Wir wissen zwar, dass der Schule bisweilen in einer Zwangslage gewisse Aufgaben der Krankenpflege anvertraut wurden, wie Zahnpflege usw., aber es muss doch prinzipiell angestrebt werden, die Aufgaben der Krankenpflege von der Schule fernzuhalten, da sie eine Institution der Gesundheitspflege, nicht der Krankenpflege ist.

Um in befriedigender Weise berechtigten Ansprüchen an seine Tätigkeit entsprechen zu können, muss der Schularzt eine qualifizierende Ausbildung genossen haben. Hier mag auf die Bedeutung dessen hingewiesen werden, dass die zukünftigen Schulärzte eine zufriedenstellende Ausbildung nicht nur in Gesundheitslehre, Kinderpsychologie und Orthopädie etc. erhalten, sondern auch in der Theorie und Praxis des Schulturnens, in den Grundlagen einer speziell haltungsbewahrenden und haltungskorrigierenden Gymnastik und in der Rhythmik für gesunde Kinder unterrichtet werden, sowie dass ihnen im übrigen wirklich gründliche Kenntnisse hinsichtlich der Erziehung durch Leibesübungen verschiedener Art (Bewegungsspiele, Sport usw.) beigebracht werden. Vor allem müssen die künftigen Schulärzte in einem frühen Stadium, schon während ihrer Ausbildungszeit, in intimen Kontakt mit den Turnlehrern in der Weise gebracht werden, dass sie später in ihrer täglichen Arbeit dieselbe Sprache sprechen und einander in ihrer Tätigkeit ein möglichst grosses Verständnis entgegenbringen.

Soviel über die schulärztliche Ausbildung. Es ist für einen rationellen Betrieb der Erziehung der Schuljugend durch Leibesübungen von grösster Bedeutung, dass in jedem Land eine einheitliche Leitung des Schulärzteswesens besteht, mit festen



Richtlinien für die hygienische Tätigkeit innerhalb der Schulen. Dies ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass die Arbeit die bestmöglichen Resultate zum Nutzen der Kinder ergeben kann.

Eine andere derartige Voraussetzung ist, dass die praktische schulärztliche Tätigkeit so organisiert wird, dass die Ärzte ihre Arbeit in ständigem Kontakt mit dem pädagogischen Leiter der Schule, den Klassenlehrern, Turnlehrern, Schulschwestern und nicht zuletzt mit den Eltern oder Erziehungsbefugten der Kinder ausüben können. Erst bei einer derartigen Zusammenarbeit kann man vollwertige Resultate der schulhygienischen Arbeit, und damit auch auf turnerischem Gebiet, erwarten.

Noch einige Worte über die Einzelheiten dieser Zusammenarbeit. Was zuerst die Zusammenarbeit mit dem Schulleiter betrifft, mag hier nur die Notwendigkeit der Zusammenarbeit zwischen diesem und den Ärzten bei der Aufstellung des Arbeitsschemas der Schule hinsichtlich der Einteilung des Turnunterrichts in demselben erwähnt werden, sowie ferner der engen Zusammenarbeit unter diesen bei der Anordnung und Inspektion der Lokale, welche für den speziellen Bedarf der körperlichen Erziehung bestimmt sind, wie Turnhallen, Umkleideräume, Lokale für Schulbäder usw.

Hinsichtlich der Zusammenarbeit des Schularztes mit den Klassenlehrern ist zu sagen, dass die Bedeutung des Umstandes nicht genug betont werden kann, dass letztere in passender Weise die Resultate eingehend zur Kenntnis nehmen, zu welchen der Arzt bei der Untersuchung des Gesundheitszustandes der Schüler gelangt.

Bezüglich der Zusammenarbeit zwischen Schularzt und Turnlehrer soll hier nur an die ausserordentlich grosse Bedeutung einer intimen und vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen diesen im allgemeinen erinnert werden. Besonders soll hier betont werden, dass die Tätigkeit dieser so organisiert werden muss, dass sie regelmässig persönlich in der Schule zu Überlegungen hinsichtlich ihrer vielen gemeinsamen Arbeitsaufgaben zusammentreffen, wie Unterricht in allgemeiner Gesundheitslehre, Erziehung der Jugend zu einer vernunftgemässen Lebensweise, Propagandaarbeit für Turnen und Leibesübungen als Gesundheitsförderungsmittel, Turnunterricht für geistig und körperlich schwächliche Kinder, Haltungsgymnastik, Unterricht in Rhythmik, und zuerst wie zuletzt der gewöhnliche Unterricht im Turnen für Gesunde.

Der Schularzt soll ferner eine möglichst vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Hausärzten der Kinder pflegen und dabei den von den letzteren ausgestellten Attesten zur kürzeren oder längeren Befreiung vom Turnunterricht besondere Aufmerksamkeit widmen. Diese Atteste sind natürlich dem Schularzt in jedem Falle zwecks Stellungnahme zu unterbreiten.

Schliesslich soll der Schularzt eine enge Zusammenarbeit mit den Schulschwestern betreiben. Die ärztliche Überwachung des Turnunterrichts in der Schulen wird höchst wesentlich erleichtert, wenn gut ausgebildete Schulschwestern angestellt sind. Wenigstens in grösseren Schulen dürfte es schwierig, wenn nicht unmöglich sein, die erforderliche medizinische Kontrolle der körperlichen Erziehung ohne die Hilfe derartiger Schwestern zustande zu bringen. Eine der wichtigsten Aufgaben der Schwester in diesem Zusammenhang ist es, unablässig an der Propagandaarbeit für dem Turnunterricht als Gesundheitsförderungsmittel teilzunehmen. Die Schwester hat dabei Möglichkeiten wie vielleicht kein anderer, da sie ja in einer ganz besonderen, intimen Weise mit dem Heim und den Erziehungsbefugten der Schüler in Berührung kommt. Sie soll ferner bei allen ärztlichen Sprechstunden in der Schule anwesend sein und das Archiv der Gesundheitskarten verwalten. Sie bildet ein wichtiges Verbindungsglied zwischen Arzt, Klassenlehrern und Turnlehrer. Besonders genau hat sie die körperliche Erziehung der psychisch

und physisch schwächlichen Kinder zu verfolgen. Sie soll speziell darüber wachen, dass Kinder, die zeitweilig aus gesundheitlichen Gründen nicht am Turnunterricht teilnehmen durften, sobald wie möglich gemäss der Anweisung des Schularztes wieder in den Genuss des erwähnten Unterrichts gelangen.

Das Gesagte mag genügen bezüglich der Aufgaben von Schularzt und Schulschwester beim Unterricht in Turnen, Bewegungsspielen und Sport. Es geht daraus hervor, wie wichtig es ist, dass das Schulärzte- und Schulschwesterwesen so ausgebaut wird, dass die Erziehung der Schuljugend durch Leibesübungen wirklich unter laufende medizinische Kontrolle kommt.

Die psychische und physische Erziehung durch Leibesübungen ist eins der Hauptgebiete der modernen Schule. Erst durch eine vertrauensvolle, laufende und von Verständnis geprägte Zusammenarbeit zwischen Turnlehrer, Arzt und Pädagogen erreicht dieser spezielle Unterricht wirkliche Bedeutung für eine harmonische Entwicklung unserer Jugend.

*Summary:*

**School Medical Officers and School Nurses, their Significance in Rational Physical Education.** — *C. W. Herlitz*, Stockholm.

The author emphasizes that, to get the full benefit of physical education in the schools, gymnastics, games, and athletics must not be regarded as isolated subjects of instruction, but should be organically combined with the other measures for promoting school hygiene. Not until that is done will the school M. O.s and nurses take up that central position in the control of such work which is rightly theirs. It is pointed out that the chief task of a school M. O. is obviously not only to decide how far each child is fit for physical exercise, but also, and even more, to supervise continuously their physical education.

To enable the M. O. to do this work rationally, he must be specially trained in school hygiene, including a sound theoretical and practical knowledge of gymnastics, and must, during his period of training, have come into contact with the gymnastic instructors. Such special training alone will enable him to co-operate with confidence and true understanding in the work of the physical training experts.

The most practical way to obtain the best possible results of physical education in the schools is to establish intimate co-operation between pedagogues, physical-training instructors, and school M. O.s.

The importance of the part to be taken by the school nurses in the medical supervision of physical education is especially stressed. In the larger schools, at least, such supervision is of great assistance to the M. O. One of the principal tasks of the nurse in this connexion is incessantly to recommend physical exercises as a very important means of keeping the young people fit. She has probably better opportunities to do this than anybody else, as she comes into particularly close contact with the homes and parents of the school children.

*Résumé:*

**Importance des institutions de médecins et infirmières au service des écoles pour l'éducation rationnelle par les exercices corporels.** — *C. W. Herlitz*, Stockholm.

Pour que l'enseignement de la gymnastique, des jeux et des sports puisse être, pour la jeunesse, de véritable utilité, il est nécessaire que cet enseignement ne soit

pas donné en tant que matière isolée mais qu'il soit combiné avec tous les travaux qui peuvent concerner l'hygiène. C'est seulement ainsi que les médecins et les infirmières affectés dans les écoles pourront être le centre d'une direction qui leur incombe de droit. L'auteur affirme que la mission principale du personnel médical n'est pas seulement de répartir les élèves d'après leur aptitude aux exercices corporels mais plus encore de les surveiller de façon continue pendant cet enseignement.

Pour que le médecin puisse remplir sa mission de façon rationnelle, il importe qu'il soit spécialement instruit dans tous les travaux qui concernent l'hygiène et qu'entre autres choses, il lui ait été donné les connaissances voulues dans la théorie et la pratique de la gymnastique. Il doit avoir été en contact avec les professeurs de gymnastique déjà pendant le cours de son instruction. C'est seulement après cette éducation spéciale qu'il pourra collaborer de manière entendue et en toute confiance, pendant le travail journalier, avec les maîtres qui ont la charge des exercices corporels.

Cette intime collaboration entre les pédagogues, les professeurs de gymnastique et les médecins des écoles est la voie la plus facile dans laquelle il convient de s'engager si l'on veut obtenir les meilleurs résultats possibles dans l'enseignement de la gymnastique, de jeux et des sports.

L'auteur insiste tout particulièrement sur l'importance du rôle de l'infirmière dans la surveillance médicale de l'enseignement de la gymnastique. Dans les écoles importantes, ce contrôle facilite beaucoup la mission du médecin. Un des devoirs les plus importants de l'infirmière est de militer de façon constante en faveur de la gymnastique, matière dont le caractère au point de vue de la santé de notre jeunesse est primordial. Elle a pour ce faire des possibilités plus grandes que tout autre puisqu'elle entre tout particulièrement en contact avec la famille et les répondants.

## 10. Hur skall ungdom, som vid 14—15 års ålder avslutat sin obligatoriska skolgång, få sitt behov av fysisk fostran tillgodosett?

Av Gymnastikdirektör *Tage Ringquist*, Stockholm.

Innan man ger sig in på detta problem, bör man kanske först försöka fastställa, huruvida fysisk fostran utövar något inflytande på individen eller ej, särskilt när individen kommit upp till det åldersstadium det här är frågan om. Naturligtvis gäller denna tvekan ej oss lärare i fysisk fostran, ty vore vi ej övertygade om nyttan och nödvändigheten av vårt yrke, vore det hopplöst att söka nå de resultat vi sträva efter. Lika övertygande äro tyvärr icke samtliga övriga ledare och lärare, som ha ansvaret för vårt uppväxande släkte. När faran för en viss motsättning ifrågan om nyttan och betydelsen av fysisk fostran ligger nära till hands bland barnens egna fostrare, är det synnerligen värdefullt att höra, vad en för barnens hälsa och sunda utveckling ömmande, men för timplaner och ämnesfördelning ointresserad part, läkaren, har att säga. Så skriver den kände barnläkaren professor Wilhelm Wernstedt i sin bok »Barnet i skolåldern»: »Den fysiska fostran åsyftar, som benämningen antyder, att befordra en gynnsam utveckling av *kroppen* och därmed av kroppslig hälsa. Men detta är icke allt. Ett gammalt ordspråk, som tiden ej jävat, lyder: »Mens sana in corpore sano», d. v. s. den kroppsliga hälsan är förutsättningen för en sund själ. Genom fysisk fostran lägga vi sålunda själva grunden för den *psykiska hälsan*. Men den fysiska fostran övar därtill ett mycket starkt inflytande på det psykiska livet. Ja, ingen fysisk fostran kan försiggå utan anlitande av psykiska krafter.» Så följer en beskrivning hur de själsliga egenskaperna reagera under en gymnastiklektion. Hur uppmärksamheten måste vara på hjälpänn, hur iakttagelseförmåga och uppfattningsförmåga skärpes, hur viljan anspännes för att göra en sak på föreskrivet sätt. Hur känslan för lydnad, ordning, disciplin och självbehärskning övas under väntan på det ögonblick, då en rörelse skall utföras. Hur många kroppsövningar mana fram mod och uthållighet och hur självförtroendet gradvis uppövas genom det ständiga övervinnandet av svårigheter. Vid många tillfällen, mest vid lek och idrott, tränas de sociala relationerna, samhörighetskänslan, hjälpsamhet, subordinationsförmåga, hänsynstagande, ridderlighet, hederskänsla, rättskänsla, ansvarskänsla och mycket annat, såsom beslutsamhet, eftertanke, rådhighet, ambition, sinnesnärvaro osv. »Hela raden av mänskliga känslor-, vilje-, och tankeakter komma, om den fysiska fostran rätt bedrives, under träning och utvecklas i styrka och kraft.

Fysisk fostran är sålunda icke ett namn, som täcker vad som åsyftas, och ur dessa synpunkter ej så lyckligt. Det för tankarna allt för mycket till det kroppsliga, som vore det enbart eller huvudsakligen kroppens utbildning och förkovran det gällde. Men det är icke nog med ett mekaniskt, själlöst tränande av det kroppsliga. Den bärande idén i den fysiska fostran bör vara, att så ordna och utföra kroppsövningarna, att de åstadkomma samma stärkande påverkan på våra själsliga funktioner som på de kroppsliga. Detta har väl alltid stått klart för den fysiska fostrans föregångsmän, men allmänhetens förståelse härför har varit svårare att fånga. I själva verket finnes dock näppeligen något bättre aktivt medel än det s. k.

fysiska fostran, med vilket man kan bedriva psykisk fostran, d. v. s. karaktärs- och personlighetsdanning.

Det är klart, att med det sagda ingen inskränkning göres i den stora och direkta nytta, som den fysiska fostran utövar på kroppen, dess växt och hälsa. Den fysiska fostran är emellertid i den mening överlägsen alla andra fostringsmetoder, att den rätt utnyttjad tager barnet helt, det kroppsliga såväl som det själsliga, i sitt grepp. Den främjar sålunda rätt bedriven så som intet annat fostringsmedel en allsidig harmonisk utveckling av hela människan.»

På frågan om den fysiska fostran har något kroppsligt inflytande på ungdom efter 15 års ålder svarar doktor David Lindsjö, överläkare för Stockholms folkskolor: »Då tillväxtzonernas förbening ej är fullbordad förrän många gånger uppe i tjugoförårsåldern, utövar gymnastik och idrott intill denna tid ett synnerligen stort inflytande på utveckling och kroppshållning. Vad man i det senare fallet lyckats åstadkomma intill denna tid blir oftast bestående för återstoden av livet, såvida ej utomordentliga åtgärder vidtages.» Vad den fysiska fostrans betydelse för den psykiska utvecklingen beträffade ville doktor Lindsjö ytterligare understryka professor Wernstedts åsikter.

Jag tager mig friheten att än en gång citera professor Wernstedt. »Tidigt väcktes i vår skola uppmärksamheten på de menliga följderna, det stillasittande livet förde med sig för kropp och själ. Redan skolförfattningar för 200—300 år sedan innehålla bestämmelser om tid för skolbarnen till lek som rekreation. Icke förty har den fysiska fostran, varmed vi närmast mena gymnastik, lek och idrott, mycket långsamt banat sig väg till mera beaktande på skolans schema. Den intager än i dag en relativt blygsam plats på programmet. Vi stå ännu alltför fast förankrade i en intellektualistisk syn på skolans uppgifter.»

När detta med skäl kan sägas om den ungdom, som ha den utomordentliga förmånen att få tillbringa den största delen av sina tonår i skolans hägn, vad skall man då säga om alla dem, som av olika anledningar sluta skolan så snart de fullgjort sin obligatoriska skolgång? En utredning har givit vid handen, att det blott är 11 å 12 % av landets ungdom i 15 års ålder, som ha förmånen av att få fortsätta i högre skolformer. Vad göres för den fysiska fostran av alla de övriga 88 å 89 procenten?

Om de s. k. totalitära staterna än icke tidigare än de demokratiska insett, vilken oerhörd betydelse en genomgripande och all ungdom omfattande fysisk fostran har för statens framtid och existens, så ha de i varje fall hunnit långt före de senare, när det gällt att omsätta teorierna i praktiken. Därtill ha de haft sitt statsskick att tacka. Vi kunna icke följa deras väg. Vi äro hänvisade till andra metoder. Skulle man i dag jämföra all världens ungdom med varandra, vore det väl icke tveivel underkastat att svensk ungdom stod, om icke allra främst, så bland de allra främsta i fysiskt avseende. Det vore synnerligen intressant att göra en sådan jämförelse en generation senare. Man kan väl antaga att vi redan då oefterhjälpigt halkat efter, såvida icke något medel uppfunnits, som samlar all ungdom under den fysiska fostrans fanor.

Vad göres för denna ungdom i dag, och vilka åtgärder skulle kunna befrämja ett mera genomgående intresse för fysisk fostran bland ungdomen själv?

Vilka möjligheter stå till buds för den ungdom, som vid 14—15 års ålder lämnar skolan? Först ha vi den frivilliga gymnastikrörelsen med den stora omfattning den har i vårt land. Man tycker det skulle ligga nära till hands för ungdomen att omedelbart efter skolan gå över till denna organisation. Så är emellertid icke fallet. Den obligatoriska gymnastiken i folkskolan ledes i stor utsträckning av därtill icke utbildat folk och blir därför ofta, dock långt ifrån alltid, enformig och tråkig för eleverna. Ja, det finns t. o. m. representanter bland våra mera betydande män på

den fysiska fostrans område, som fortfarande bestrida nöjesmomentets värde, och som hålla fast vid den åsikten, att gymnastik är ett slags medicin och som sådan visst ej behöver vara smaklig för att vara välgörande. Under sådana förhållanden är det bara naturligt, att ett så ytterligt litet fåtal omedelbart efter slutad skolgång själmant söker sig till den frivilliga gymnastiken. Det finns även andra skäl, som hålla vederbörande på avstånd. En viss medfödd blyghet och framför allt oföretagsamhet spela en icke obetydlig roll. Vidare är deltagandet i gymnastiken förenat med utgifter, som ehuru små, för den unge och nyanställda ställa sig ganska betungande. Undantag från denna regel finns naturligtvis. Så händer det icke sällan att pojkar eller flickor i en avslutningsklass slå sig tillsammans och bilda en kamratklubb med gymnastik på programmet. Men deras antal är dock för ringa för att ens kunna räknas i procent. Det är först långt senare, närmare exercistiden eller oftast efter densamma, som den manliga ungdomen sluter upp i den frivilliga gymnastikens led. För flickorna gäller ungefär motsvarande ålder.

Vidare ha vi den stora idrottsrörelsen. För denna del av kroppskulturen har i de flesta fall intresset på förhand ej dödats på samma sätt som för gymnastiken. Genom idrottsstjärnornas heroiska bedrifter hålles intresset och romantiken vid makt, och mängen pojke eller flicka beslutar sig tidigt för att bli lika stor och berömd som sitt ideal. Men hur många av det 100 000-tal i vårt land, som årligen slutar skolan vid ifrågavarande kritiska ålder, upptagas av idrottsorganisationerna? Det har icke varit mig möjligt att få ett tillfredsställande svar på denna fråga, men säkert är, att deras antal icke är alltför stort. I varje fall är det icke den del av ungdomen, som bäst behöver fysisk fostran, de svaga och oföretagsamma, som söker sig dit. Sveriges skolidrottsförbund har även haft sina ögon riktade på detta missförhållande och har på sista tiden kommit med en del positiva åtgärder för dess avhjälpande. Så har det bestämts, att den, som slutat skolan, fortfarande får kvarstå i dess idrottsförening och tävla för denna till och med det år vederbörande fyller 16 år. Längre har man tyvärr ej ansett sig kunna gå i fråga om ålder. I hur stor utsträckning ungdomen utnyttjar denna förmån har man ej varit i tillfälle att konstatera, då bestämmelsen är av ett färskt datum. I varje fall är en förening blott intresserad av denna bestämmelse när det gäller en pojke eller flicka, som verkligen kan åstadkomma ett för föreningen värdefullt resultat. Alltså är det även här svårt att träffa den rätta kategorien.

Ett annat lofvärt försök är utgivandet av en broschyr i syfte att intressera landets idrottsföreningar för bildandet av ungdomsavdelningar och att ge riktlinjer och anvisningar för arbetet inom dessa. I denna broschyr heter det: »Den ungdom, som här främst åsyftas, är den, som slutat skolan och som därför avkopplats från den idrottsutbildning, som meddelas under gymnastiktimmarna eller genom skolidrottsföreningen. Många av dessa ungdomar ha efter slutad skolgång inga möjligheter att komma i åtnjutande av idrottslig ledning och de fördelar, som medlemskap i en idrottsförening bjuder, nämligen handledning, redskap och tävlingar. Men varför? Jo, därför att, enligt vad en utredning visat, många idrottsföreningar ej hålla sig med särskilda ungdomsavdelningar. Detta faktum är så mycket mer överraskande, som det villigt på många håll intygas, att en väl skött ungdomsavdelning är den bästa tillgång en förening kan ha. Den skapar en inre homogenitet och sammanhållning, som för senioridrotten är av största betydelse, genom att ungdomsavdelningen i sinom tid blir till nytta för en god rekrytering av idrottsföreningen. Det är av allra största vikt att dessa ungdomars fysiska fostran ledes in på rätt spår. Man får i första hand besinna, att det är frågan om växande ungdom, som ännu ej är skickad att tåla alltför stora fysiska och psykiska påfrestningar. Med hänsyn därtill bör all långdistanslöpning och ett alltför flitigt tävlande undvikas.»

Det är framförallt dessa senare råd samt en del följande anvisningar beträffande lämpliga tävlingar och råd till ungdomen, som gör denna broschyr så värdefull. Den avslutas med orden: »Idrotten är till för ungdomen. Bilda därför ungdomsavdelningar!» Det är att hoppas att denna broschyr skall komma att avhjälpa en del av de påtalade bristerna och få över ungdomen direkt från skolan till föreningslivets hägn.

Även andra möjligheter till fysisk fostran stå öppna för denna ungdom. Så ha vi t. ex. scoutrörelsen, landstörmsrörelsen, K. F. U. M. eller K. F. U. K., frisksportarrörelsen m. fl. Denna senare rörelse är relativt ny, men det arbetas frenetiskt på dess utveckling och det är att hoppas att man skall lyckas. Rörelsens valspråk är: »Friskare kroppar — friare anda», och fordringarna på en anhängare är, att han eller hon skall äga eller vilja äga: Mod, enkla vanor, järnhälsa, framåtanda och gott humör. Visserligen har man ännu ej lyckats avskaffa födelestidens alla överdrifter, men man är på god väg därmed och alltmera betonas betydelsen av en harmonisk utveckling mellan kropp och själ. Rörelsens stora styrka ligger i dess förmåga att entusiasmera ungdomen utan att locka dem med tävlingar. Var och en i sin stad arbetar på att nå sitt mål, vilket kommer det klassiska idealet mycket nära. Det är mycket möjligt att vi här ha vår nästa stora folkrörelse.

Vi ha i vårt land en företeelse som vi kalla märkesraseriet. För att göra propaganda och samtidigt skaffa inkomster ha de olika specialförbunden instiftat märken av olika form och utseende, vilka märken kunna erövrast av medlemmarna efter fullgörandet av vissa fastställda prov. Erövrandet av dessa märken fordra i de flesta fall ej någon högre grad av idrottsligt eller gymnastiskt kunnande, varför riskerna för överdrifter och överansträngningar äro synnerligen små, men de stimulera mängden att syssla med idrott och gymnastik. De måste därför tillmätas ett icke obetydligt värde.

Trots alla dessa möjligheter, som tydligen stå till buds, är det blott ett jämförelsevis litet fåtal som omedelbart efter slutad skolgång gripa någon eller några av dessa. De allra flesta kastas direkt ut i förvärvslivet, ut bland nya kamrater och nya ideal. Enligt lagen om minsta motståndet anamma de snart nog omgivningens bruk och missbruk. Tobak, sprit, dansbanor och nattvak blir deras rekreation för arbetet och först åtskilliga år senare inställer sig eftertanken: »Vilka möjligheter har jag icke försuttit genom detta liv. Varför har ingen kunnat råda mig och övertyga mig medan det ännu var tid». De bästa bita väl ihop tänderna och söka sig nya vägar, de flesta rycka väl på axlarna och gå vidare.

Vilka ytterligare åtgärder utöver de ovan nämnda skulle man kunna tänka sig för att få intresset för fysisk fostran att omspanna all Sveriges ungdom?

Först bör man redan under den obligatoriska skoltiden grundlägga ett verkligt intresse för fysisk fostran i allmänhet. Detta göres främst genom att göra lektionerna i gymnastik och idrott så roliga och omväxlande som möjligt samt genom en organiserad upplysningsverksamhet. Svenska Gymnastikförbundet t. ex. skulle med fördel kunna handha upplysningsverksamheten och i likhet med Idrottsförbundet giva ut en broschyr, som avgiftsfritt skulle tillställas all ungdom, senast när den slutar sin obligatoriska skolgång. I denna skulle i text och bilder åskådliggöras, vilken oerhörd betydelse en omedelbart fortsatt fysisk fostran har för individen och för samhället, samt uppgifter lämnas på var och hur denna fostran lämpligen skall bedrivas. Därjämte borde varje vår innan en ny kull ungdom för alltid sändes från skolorna, genom föredrag, upplysningar och anmaningar i radio samma syftemål befrämjas.

Ett annat sätt att öka intresset för gymnastik och idrott vore, att som man gjort i några länder, giva detta ämne större värde på skolschemat och fordra godkänt betyg för uppflyttning till högre klass. Vore det tänkbart att genom påverkningar

och propaganda förmå arbetsgivare att taga större hänsyn till betyget i fysisk fostran vid anställandet av platssökande, vore ytterligare en hel del vunnet. Man skulle också kunna tänka sig, att fysiskt väl utbildade värnpliktiga, med stöd av gymnastikbetyg, läkarundersökning och bevis om fullgjorda prestationer, skulle kunna beredas en viss förkortning av utbildningstiden.

För att giva alla samma möjligheter, de oföretagsamma den starthjälp de behöva och de obemedlade ekonomisk lättnad, vore det synnerligen önskvärt att samhället organiserade gymnastik och idrott för den ungdom, som just slutat skolan på alla de platser, där tillräcklig anslutning kunde beräknas, framför allt då i de större samhällena. Gymnastik, bollspel och inomhusidrott under den del av året man av vårt klimat tvingas att hålla sig inomhus, samt idrott och bollspel m. m. under den övriga delen. Lämpligt vore om man kunde hålla de olika årgångarna isär så, att en bestämd utvecklingslinje kunde följas. På platser där deltagarantalet ej var så stort fick man naturligtvis ej taga sådana hänsyn. Deltagandet borde ej vara förenat med några kostnader eller åtminstone mycket obetydliga sådana. Vidare skulle hjälp i form av utrustning lämnas till ungdomen. Det kanske kan tyckas, att detta skulle bli en alltför stor utgiftspost för samhället, men i jämförelse med t. ex. vad vår försvarsberedskap kostar oss bleve det blott obetydligheter. Det är också icke helt uteslutet, att detta system i längden bleve ekonomiskt fördelaktigt genom de minskade utgifter för uppfostringsanstalter, ungdomsfängelser och sjukhus, som det otvivelaktigt skulle medföra. Genom att anställa lämpliga ledare, som följa ungdomen upp till omkring 20 års ålder, skulle man få en ständig kontroll över dess såväl kroppsliga som själsliga utveckling. I trakter med mycket gles bebyggelse kan man visserligen ej av praktiska skäl nå ungdomen genom dylika kurser, men då är en statlig propaganda för t. ex. frisksportarrörelsen att rekommendera.

Ovan skisserade vägar äro några av dem man kan tänkas följa för att på frivillighetens väg tillgodose den arbetande ungdomens behov av fysisk fostran. Den studerande ungdomen får ju sitt behov fyllt genom skolans försorg. Genom noggrann statistik och omsorgsfulla undersökningar får man pröva sig fram, ändrande gamla vägar och sökande nya, tills man slutligen når målet: En tillfredsställande fysisk fostran för all Sveriges ungdom.

### *Zusammenfassung:*

**Wie kann man der Jugend, die mit 14—15 Jahren den obligatorischen Schulunterricht verlässt, die notwendige körperliche Erziehung zukommen lassen? —  *Tage Ringquist*, Stockholm.**

Ehe wir uns an dieses Problem heranmachen, müssten wir vielleicht zuerst die Frage zu beantworten suchen, ob die körperliche Erziehung einen Einfluss auf das Individuum ausübt oder nicht, besonders wenn das Individuum das hier in Rede stehende Alter erreicht hat. Natürlich gilt dieser Zweifel nicht für uns Lehrer der Leibesübungen, denn wären wir nicht von dem Nutzen und der Notwendigkeit unseres Berufes überzeugt, so wäre es hoffnungslos, die Resultate zu erreichen zu suchen, nach denen wir streben. Leider sind nicht alle übrigen Führer und Lehrer, bei denen die Verantwortung für unsere heranwachsende Jugend liegt, nicht ebenso überzeugt. Wenn die Gefahr eines gewissen Gegensatzes in bezug auf Nutzen und Bedeutung der körperlichen Ertüchtigung unter den eigenen Erziehern der Kindern naheliegt, so ist es äusserst wertvoll zu hören, was ein für die Gesundheit und die normale Entwicklung der Kinder interessierter, gegen Stundenpläne und Lehr-



stoffverteilung jedoch gleichgültiger Teil, nämlich der Arzt, zu sagen hat. So schreibt der bekannte Kinderarzt Professor Wilhelm Wernstedt in seinem Buch „Das Kind im Schulalter“: „Die körperliche Erziehung will, wie der Name andeutet, eine günstige Entwicklung des *Körpers* und damit körperlicher Gesundheit fördern. Das ist jedoch nicht alles. Ein altes Sprichwort, das die Zeit nicht entkräftet hat, lautet: 'Mens sana in corpore sano', d.h. die körperliche Gesundheit ist die Voraussetzung eines gesunden Geistes. Durch körperliche Erziehung legen wir also die Grundlage der *geistigen Gesundheit*. Aber die körperliche Erziehung übt ausserdem einen sehr starken Einfluss auf das geistige Leben aus. Ja, keine körperliche Erziehung kann ohne Verwendung geistiger Kräfte erfolgen.» Anschliessend beschreibt er, wie die seelischen Eigenschaften während einer Turnstunde reagieren. Wie die Aufmerksamkeit angespannt sein muss, wie Beobachtungs- und Auffassungsgabe geschärft werden, wie der Wille gestrafft wird, um eine Aufgabe in der vorgeschriebenen Weise auszuführen. Wie das Gefühl für Gehorsam, Ordnung, Disziplin und Selbstbeherrschung in Erwartung des Augenblicks, wo eine Bewegung ausgeführt werden soll, geübt wird. Wie viele Leibesübungen Mut und Ausdauer stärken und wie das Selbstvertrauen durch die ständige Überwindung von Schwierigkeiten gekräftigt wird. Bei vielen Gelegenheiten, am meisten bei Spiel und Sport, werden die sozialen Beziehungen geübt, Gemeinschaftsgefühl, Hilfsbereitschaft, Unterordnungsvermögen, Rücksichtnahme, Ritterlichkeit, Ehrgefühl, Gerechtigkeitsgefühl, Verantwortungsgefühl und vieles andere, wie Entschlossenheit, Überlegung, Geistesgegenwart, Ehrgeiz usw. »Die ganze Reihe der menschlichen Gefühls-, Willens- und Denkkakte kommen, wenn die körperliche Erziehung richtig betrieben wird, unter Training und werden nach Kraft und Stärke entwickelt.

Körperliche Erziehung ist also ein Name, der nicht den ganzen Zweck deckt, von diesem Gesichtspunkt aus also nicht ganz glücklich. Man denkt zu sehr an das Körperliche, als wäre es nur oder hauptsächlich die Ausbildung und Ertüchtigung des Körpers, auf die es ankäme. Mit einem mechanischen, seelenlosen Trainieren des Körperlichen ist es jedoch nicht getan. Der tragende Gedanke der körperlichen Erziehung muss es sein, die Leibesübungen so zu ordnen und auszuführen, dass sie auf unsere seelischen Funktionen den gleichen stärkenden Einfluss ausüben wie auf die körperlichen. Dies ist den führenden Vertretern der körperlichen Erziehung wohl stets klar gewesen, das Verständnis der Allgemeinheit hierfür war jedoch schwerer zu gewinnen. In Wirklichkeit gibt es jedoch kaum ein besseres aktives Mittel als die sog. körperliche Erziehung, mit dem man geistige Erziehung, d.h. Charakter- und Persönlichkeitsbildung, betreiben kann.

Es ist klar, dass dies keine Einschränkung des grossen und direkten Nutzens bedeutet, den die körperliche Erziehung für den Körper, sein Wachstum und seine Gesundheit besitzt. Die körperliche Erziehung ist indessen insoweit allen anderen Erziehungsmethoden überlegen, als sie, richtig ausgenützt, das Kind ganz, sowohl körperlich als seelisch, erfasst. Sie fördert somit, richtig betrieben, wie kein anderes Erziehungsmittel eine allseitige harmonische Entwicklung des ganzen Menschen.“

Auf die Frage, ob die körperliche Erziehung einen körperlichen Einfluss auf die Jugend über 15 Jahre ausübt, antwortet Dr. David Lindsjö, der Oberarzt der Stockholmer Volksschulen: „Da die Verknöcherung der Wachstumszonen oft erst in den zwanziger Jahren vollendet ist, üben Turnen und Sport bis zu dieser Zeit einen äusserst starken Einfluss auf Entwicklung und Körperhaltung aus. Was man in dem letzteren Falle bis zu dieser Zeit erreicht hat, bleibt meist für den Rest des Lebens bestehen, soweit nicht ausserordentliche Massnahmen ergriffen werden.“ Was die Bedeutung der körperlichen Erziehung für die seelische Entwicklung betrifft, will Dr. Lindsjö die Ansichten Professor Wernstedts nur noch unterstreichen.

Ich nehme mir die Freiheit, noch einmal Professor Wernstedt zu zitieren. „Früh-

zeitig wurde in unserer Schule die Aufmerksamkeit auf die nachteiligen Folgen gerichtet, welche die stillsitzende Lebensweise für Körper und Seele mit sich brachte. Schon Schulordnungen vor 200—300 Jahren enthalten Bestimmungen über die Zeit, welche die Schulkinder zum Spielen als Erholung haben sollen. Nichtsdestoweniger hat sich die körperliche Erziehung, unter der wir in erster Linie Turnen, Spiel und Sport verstehen, nur sehr langsam den Weg zu einer stärkeren Beachtung im Stundenplan der Schule gebahnt. Noch heute nimmt sie einen verhältnismässig bescheidenen Platz auf dem Programm ein. Wir sind noch allzusehr in einer intellektualistischen Betrachtungsweise der Aufgaben der Schule verankert.“

Wenn dies mit Grund von der Jugend gesagt werden kann, welche die ausserordentliche Vergünstigung hat, den grössten Teil der Jugendzeit unter der Hut der Schule zu verbringen, was soll man dann von allen denen sagen, die aus verschiedenen Anlässen sofort nach Beendigung des pflichtmässigen Volksschulbesuchs ins Leben treten. Eine Untersuchung hat ergeben, dass nur 11—12 % der schwedischen Jugend nach dem 15. Lebensjahr die Vergünstigung haben, weiter höhere Schulformen zu besuchen. Was wird für die körperliche Ertüchtigung aller übrigen 88—89 % getan?

Wenn auch die sog. totalitären Staaten nicht früher als die demokratischen eingesehen haben, welche unerhörte Bedeutung eine durchgreifende und die gesamte Jugend umfassende körperliche Erziehung für Zukunft und Bestand des Staates besitzt, so sind sie doch jedenfalls bei der praktischen Verwirklichung der Theorien den letzteren weit vorausgekommen. Dies verdanken sie ihrer Staatsform. Wir können ihren Weg nicht einschlagen. Wir sind auf andere Methoden angewiesen. Würde man heute die Jugend der ganzen Welt miteinander vergleichen, so unterläge es wohl keinem Zweifel, dass die schwedische Jugend, wenn nicht an allererster Stelle, so doch unter den ersten stehen würde, was die körperliche Verfassung anlangt. Es wäre äusserst interessant, einen solchen Vergleich eine Generation später anzustellen. Man kann wohl annehmen, dass wir schon dann rettungslos zurückgefallen sein werden, wenn nicht ein Mittel gefunden wird, das die gesamte Jugend unter den Fahnen der körperlichen Ertüchtigung versammelt.

Was wird heute für diese Jugend getan, und welche Massnahmen würden ein allgemeineres Interesse für körperliche Ertüchtigung unter der Jugend selbst fördern können?

Welche Möglichkeiten stehen in dieser Beziehung der Jugend, die mit 14—15 Jahren die Schule verlässt, zur Verfügung? Da ist zunächst die freiwillige Turnbewegung zu nennen, mit dem grossen Umfang, den sie in Schweden erlangt hat. Man möchte meinen, es läge der Jugend nahe, sich gleich nach Verlassen der Schule dieser Organisation anzuschliessen. Das ist indessen nicht der Fall. Das obligatorische Turnen wird in der Volksschule in weitem Ausmass von nicht fachmännisch ausgebildeten Kräften geleitet und ist daher für die Schüler oft, obwohl keineswegs immer, einförmig und langweilig. Ja, es gibt sogar unter unseren bedeutenderen Männern auf dem Gebiete der Leibesübungen Vertreter, die auch heute noch den Wert des Momentes der Freude am Turnen bestreiten und an der Ansicht festhalten, Leibesübungen seien eine Art Medizin und brauchten als solche gewiss nicht schmackhaft zu sein, um wohltuend zu wirken. Unter solchen Verhältnissen ist es keineswegs verwunderlich, dass nur ein ganz geringer Teil der Jugend nach Beendigung des Schulbesuchs sich von selbst dem freiwilligen Turnen zuwendet. Es gibt auch andere Gründe, die von einem Anschluss an diese Bewegung zurückhalten. Eine gewisse angeborene Schüchternheit und vor allem Unentschlossenheit spielen eine nicht geringe Rolle. Ferner ist die Teilnahme am Turnen mit Ausgaben verbunden, die, obwohl gering, für den jungen und neuangestellten Menschen doch eine ziemliche Belastung bedeuten. Ausnahmen von dieser Regel gibt es natürlich. So kommt es

nicht selten vor, dass sich die Jungen oder Mädchen der letzten Klasse zusammenschliessen und eine kameradschaftliche Vereinigung zur Ausübung von Leibesübungen bilden. Doch ist ihre Zahl zu gering, um auch nur in Prozent gezählt werden zu können. Erst viel später, kurz vor der Militärdienstzeit oder meist erst nach derselben, findet die männliche Jugend den Weg in die Reihen der freiwilligen Turnbewegung. Für die Mädchen gilt etwa das entsprechende Alter.

Ferner haben wir die grosse Sportbewegung. Für diesen Teil der Körperkultur ist das Interesse in den meisten Fällen nicht schon von vornherein abgetötet worden, wie es mit dem Turnen oft der Fall ist. Die heroischen Leistungen der Gipfelsportler erhalten das Interesse und die Romantik wach, und mancher Junge und manches Mädchen fassen frühzeitig den Entschluss, ebenso gross und berühmt zu werden wie ihr Ideal. Aber wie viele von den etwa Hunderttausend, die jährlich in Schweden in diesem kritischen Alter die Schule verlassen, werden von den Sportorganisationen aufgenommen? Es ist mir nicht möglich gewesen, eine zufriedenstellende Antwort auf diese Frage zu bekommen, soviel ist jedoch sicher, dass ihre Anzahl nicht allzu gross ist. Jedenfalls ist es nicht der Teil der Jugend, der die körperliche Erziehung am besten gebraucht, die Schwachen und Ununternehmenden, der sich diesen Organisationen zuwendet. Der schwedische Schulsportverband hat seine Aufmerksamkeit auch auf diesen Übelstand gerichtet und in der letzten Zeit verschiedene positive Schritte zu seiner Behebung unternommen. So hat man die Bestimmung getroffen, dass Mitglieder auch nach Verlassen der Schule ihrem Sportverein weiter angehören und bis zum 16. Lebensjahr für diesen in Wettkämpferi starten dürfen. Weiter hat man leider hinsichtlich des Alters nicht gehen zu können gemeint. In welchem Ausmass sich die Jugend dieser Möglichkeit bedient, hat sich noch nicht feststellen lassen, da diese Bestimmung neuen Datums ist. Jedenfalls hat ein Verein Interesse für diese Bestimmung nur dann, wenn es sich um einen Jungen oder ein Mädchen handelt, der oder das wirklich für den Verein wertvolle Resultate erzielen kann. Also ist es auch hier schwierig, an die rechte Kategorie heranzukommen.

Ein weiterer lobenswerter Versuch ist die Herausgabe einer Broschüre in der Absicht, die Sportvereinigungen des Landes für die Bildung von Jugendabteilungen zu interessieren und Richtlinien und Anweisungen für die Arbeit in diesen zu geben. In dieser Broschüre heisst es: „Die Jugend, auf die es hier in erster Linie abgesehen ist, ist diejenige, welche die Schule verlassen hat und deshalb von der Sportausbildung ausgeschlossen ist, die während der Turnstunden oder durch den Schulsportverein erteilt wird. Viele von diesen jungen Menschen haben nach beendigem Schulbesuch keine Möglichkeit, in den Genuss sportlicher Anleitung und der Vorteile zu gelangen, welche die Mitgliedschaft in einem Sportverein bietet, nämlich Anweisungen, Geräte und Wettkämpfe. Aber warum? Nun, weil, wie eine Untersuchung gezeigt hat, viele Sportvereine keine besonderen Jugendabteilungen haben. Diese Tatsache überrascht um so mehr, als von vielen Seiten bereitwillig zugegeben wird, dass eine gut geleitete Jugendabteilung der beste Schatz ist, den ein Verein haben kann. Sie schenkt eine innere Homogenität und Kameradschaft, die für den Seniorensport von grösster Bedeutung ist, weil die Jugendabteilung mit der Zeit für eine gute Rekrutierung des Sportvereins von Nutzen ist. Es ist von allergrösster Bedeutung, dass die körperliche Erziehung dieser Jugend in die rechte Bahn gelenkt wird. Man muss in erster Linie bedenken, dass es sich um heranwachsende Menschen handelt, die noch nicht die Voraussetzung für allzu grosse körperliche und geistige Anstrengungen besitzen. Mit Rücksicht darauf sind Langstreckenläufe jeder Art sowie eine zu fleissige Teilnahme an Wettkämpfen zu vermeiden.“

Vor allem diese letzteren Ratschläge und eine Reihe folgender Anweisungen bezüglich geeigneter Wettkämpfe und Ratschläge an die Jugend sind es, die diese

Broschüre so wertvoll machen. Sie schliesst mit den Worten: „Der Sport ist für die Jugend da. Bildet deshalb Jugendabteilungen!“ Es ist zu hoffen, dass diese Broschüre die besagten Mängel zum Teil abstellen und die Jugend direkt von der Schule in das sportliche Leben der Vereine führen wird.

Auch andere Möglichkeiten zu körperlicher Ertüchtigung stehen dieser Jugend offen. So haben wir z.B. die Pfadfinderbewegung, die Landsturmbeziehung, die Christlichen Vereine junger Männer bzw. Mädchen, die Gesundheitsbewegung u.a. Diese letztere Bewegung ist verhältnismässig jung, doch arbeitet man frenetisch an ihrer Entwicklung, und es ist zu hoffen, dass man Erfolg damit haben wird. Der Wahlspruch der Bewegung ist: „Gesündere Körper — freierer Geist“, und die Forderungen, die an die Mitglieder gestellt werden, gehen darauf aus, dass jeder einzelne besitzt oder besitzen soll: Mut, einfache Lebensgewohnheiten, eiserne Gesundheit, Draufgängergeist und gute Laune. Zwar ist es noch nicht gelungen, alle Anfängerübertreibungen zu überwinden, doch ist man auf dem besten Wege dazu, und immer stärker wird die Bedeutung einer harmonischen Entwicklung von Körper und Geist betont. Die grosse Stärke der Bewegung liegt darin, dass sie die Jugend zu begeistern vermag, ohne sie mit Wettkämpfen zu locken. Jeder einzelne arbeitet an seinem Platz für die Erreichung seines Zieles, das dem klassischen Ideal sehr nahe kommt. Es ist gut möglich, dass wir hier unsere nächste grosse Volksbewegung haben werden.

Wir haben in unserem Lande eine Erscheinung, die wir „Märkesraseriet“, etwa mit Abzeichenmode zu übersetzen, nennen. Um Propaganda zu machen und sich gleichzeitig Einkünfte zu verschaffen, haben die verschiedenen Spezialverbände Abzeichen von verschiedener Form und Aussehen gestiftet, die den Mitgliedern nach Ableistung gewisser festgesetzter Prüfungen verliehen werden. Die Erwerbung dieser Abzeichen setzt in den meisten Fällen keinen höheren Grad sportlichen oder turnerischen Könnens voraus, weshalb das Risiko von Übertreibungen und Überanstrengungen sehr gering ist, doch regen sie manchen dazu an, sich mit Sport und Turnen zu befassen. Man muss ihnen daher einen nicht unbedeutenden Wert beimessen.

Trotz allen diesen Möglichkeiten, die offenbar vorliegen, sind es nur verhältnismässig wenige, die gleich nach Beendigung der Schulzeit eine oder einige dieser Möglichkeiten ergreifen. Die allermeisten kommen sofort ins Erwerbsleben, unter neue Kameraden und neue Ideale. Nach dem Gesetz des geringsten Widerstandes eignen sie sich bald genug die Sitten und Unsitten der Umgebung an. Tabak, Alkohol, Tanzböden und Nachtleben werden ihre Erholung von der Arbeit, und erst etliche Jahre später kommt das Nachdenken: „Welche Möglichkeiten habe ich nicht durch dieses Leben verspielt. Warum hat mir niemand raten und mich überzeugen können, solange es noch Zeit war.“ Die Besten beissen dann wohl die Zähne zusammen und suchen sich neue Wege, die meisten zucken wahrscheinlich mit den Achseln und gehen weiter.

Welche Massnahmen ausser den hier genannten könnte man noch erwägen, um das Interesse für körperliche Ertüchtigung unter der gesamten schwedischen Jugend zu verbreiten?

In erster Linie muss schon während der Pflichtschulzeit ein wirkliches Interesse für körperliche Erziehung im allgemeinen begründet werden. Dies ist vor allem dadurch zu erreichen, dass die Turn- und Sportstunden so angenehm und abwechslungsreich wie möglich gestaltet werden, und ferner durch eine organisierte Aufklärungstätigkeit. Der schwedische Turnverband könnte z.B. sehr gut diese aufklärende Tätigkeit übernehmen und ebenso wie der Sportverband eine Broschüre herausgeben, die der ganzen Jugend spätestens bei Abschluss des obligatorischen Schulbesuchs kostenlos überreicht würde. Diese Broschüre würde in Wort und

Bild veranschaulichen, welch unerhörte Bedeutung eine unmittelbar fortgesetzte körperliche Ertüchtigung für das Individuum und das Volk hat, und ferner Auskunft geben, wo und wie diese Erziehung zweckmässig betrieben werden kann. Ausserdem müssten jedes Jahr vor dem Zeitpunkt, wo ein neuer Jahrgang die Schule für immer verlässt, Vorträge, Aufklärungen und Ermahnungen im Rundfunk denselben Zweck verfolgen.

Ein anderer Weg zur Belebung des Interesses für Turnen und Sport wäre es, nach dem Vorbild einiger anderer Länder diesem Fach im Stundenplan der Schule eine stärkere Stellung zu geben und für die Versetzung in die nächsthöhere Klasse mindestens eine genügende Note zu fordern. Wäre es denkbar, durch aufklärende Propaganda die Arbeitgeber zu bewegen, bei der Einstellung von Arbeitssuchenden grösseres Gewicht auf das Zeugnis in den Leibesübungen zu legen, so wäre auch damit allerlei gewonnen. Man könnte auch die Möglichkeit erwägen, körperlich gut ausgebildeten Wehrpflichtigen auf Grund des Turnzeugnisses, ärztlicher Untersuchung und nachweislicher sportlicher Leistungen eine gewisse Abkürzung der Ausbildungszeit zuzugestehen.

Um allen die gleichen Möglichkeiten zu geben, den Unentschlossenen den nötigen Antrieb, den Unbemittelten die finanzielle Erleichterung, wäre es äusserst wünschenswert, dass Staat oder Gemeinde Turnen und Sport für die schulentlassene Jugend an allen Plätzen organisierte, wo man mit ausreichender Beteiligung rechnen könnte, vor allem in den grösseren Orten. Turnen, Ballspiele und Innensport während der Zeit des Jahres, wo das Klima einen Aufenthalt im Freien verbietet, Sport, Ballspiele usw. während des übrigen Jahres. Zweckmässig wäre es, die einzelnen Jahrgänge getrennt zu halten, so dass man einer bestimmten Entwicklungslinie folgen könnte. An Plätzen mit beschränkter Teilnehmerzahl könnten solche Rücksichten natürlich nicht genommen werden. Die Teilnahme müsste kostenlos oder wenigstens sehr billig sein. Ferner sollte der Jugend bei der Anschaffung von Ausrüstung geholfen werden. Vielleicht meint man, dies würde eine zu starke finanzielle Belastung für die Allgemeinheit bedeuten, doch würde es sich, z.B. im Vergleich zu den Rüstungsausgaben für die Landesverteidigung, nur um geringfügige Beträge handeln. Es ist doch nicht ganz ausgeschlossen, dass dieses System auf die Dauer wirtschaftlich vorteilhaft sein würde, wegen der verringerten Ausgaben für Erziehungsanstalten, Jugendgefängnisse und Krankenhäuser, die zweifellos die Folge sein würden. Durch Anstellung geeigneter Führer, welche die Jugend bis etwa zum 20. Lebensjahr begleiten, gewinnt man eine ständige Kontrolle ihrer körperlichen wie auch seelischen Entwicklung. In sehr dünn besiedelten Gegenden kann man zwar die Jugend aus praktischen Gründen nicht durch solche Kurse erfassen, doch wäre da zum Beispiel eine staatliche Propaganda für die Gesundheitsbewegung zu empfehlen.

Die oben skizzierten Wege zeigen einige der Möglichkeiten auf, wie man auf dem Wege der Freiwilligkeit die Bedürfnisse der arbeitenden Jugend nach körperlicher Erziehung befriedigen kann. Die studierende Jugend wird ja in dieser Beziehung durch die Schule versorgt. Durch eingehende Statistik und sorgfältige Untersuchungen muss man weiterzukommen streben, unter Abänderung alter und Aufsuchen neuer Wege, bis das Endziel erreicht wird: die befriedigende körperliche Ertüchtigung der gesamten schwedischen Jugend.

*Summary:*

**How can we provide the necessary physical education for young people who have finished their compulsory school attendance at the age of 14—15? — *Tage Ringquist*, Stockholm.**

The above title confidently affirms that a need of physical education exists, but unfortunately there are considerable differences of opinion on the subject among those who lead or teach such children. Under the circumstances it will be as well to listen to what those have to say who are equally interested in children's physical and psychical development, viz: the doctors. For example, the well-known children's doctor, Professor Wilhelm Wernstedt, states in his book "The School Child" that physical education is of the greatest importance to the child's moral evolution, and that gymnastics, games and sport have not yet attained the position in the school curriculum which they deserve. He further asserts that physical education in this sense is superior to all other methods of education, that rightly used it deals with the child as a whole, both physically and mentally, and thus promotes the all-round development of the complete human being. Other doctors agree with his views.

During school life children profit by a certain amount of physical education, but what opportunities exist for all those who after their compulsory schooling is over are thrown out to gain a livelihood?

We have in Sweden a great and comprehensive movement for voluntary gymnastics. For several reasons however a very small number of these children join this movement. It is only later on that its value attracts their interest and appreciation. There is a similar movement in sport which, with its glimmer of romance, admittedly attracts a larger number of boys at least, yet in spite of this fails to include those who most need to be taken in hand, the weak and the unenterprising. Recently, however, active efforts have been made to increase interest among just this group.

In addition to these two great movements we have a number of other organisations which include physical development in their programmes, e. g. the Scouts, the Landsturm and Health Sports movements, the Y. M. C. A. and Y. W. C. A., etc.

Still another means of getting young people to take up gymnastics and sport may be found in the large number of gymnastic and sport badges or standards which exist.

In spite of these possibilities the number of those who, immediately school life is ended, take part in physical exercise is relatively small. What measures are there which would be likely to increase interest in such activities?

Already during compulsory school attendance it is important to lay the foundation of a real interest in, and desire for physical development by, lessons which stress the enjoyment which gymnastics can give. Much may be done by suitable instruction given at the proper time. Pamphlets, lectures, broadcasting appeals etc. are useful as propaganda.

Another method would be to give the subject of physical education greater value in terminal certificates, even perhaps to insist on a grading of "satisfactory" as a qualification for being moved to a higher class. By causing the gymnastic teacher to pay greater attention to the physical standard of the candidate this would greatly increase the value of physical education.

If all are to be given the same opportunities for organised physical exercise, the help of the Government will be necessary. These courses in gymnastics and sport for all young people who for one reason or another cease to attend school at the

age of 14—15 years, would be desirable. Nor should financial aid for apparatus etc. be excluded.

The methods outlined above are some of those which might be employed in order to get young people at work to take up physical exercise voluntarily. By means of accurate statistics and careful research, by changing old ways and seeking new, we shall go forward until we reach our goal, a satisfactory physical education for the whole youth of Sweden.

### *Résumé:*

**Comment les jeunes gens, qui terminent vers 14—15 ans leurs classes obligatoires, pourront-ils satisfaire leur besoin d'une culture physique?**

— *Tage Ringquist*, Stockholm.

La rubrique ci-dessus semble donner la certitude qu'un tel besoin existe, mais il règne parmi les professeurs et les guides des enfants une déplorable divergence d'opinion dans la question. Il est pour cela précieux d'entendre ceux qui sont aussi intéressés du développement physique que de l'évolution psychique des enfants — les médecins. Écoutons le professeur Wilhelm Wernstedt, spécialiste réputé pédiatrique, dans son livre «L'Enfant à l'école». L'éducation physique a la plus grande importance pour le développement spirituel de l'enfant, et la gymnastique avec ses jeux et ses exercices corporels n'a pas encore obtenu la place qu'elle mérite dans l'emploi du temps scolaire. Il souligne ensuite que la culture physique prise dans ce sens domine toutes les autres méthodes éducatives, que logiquement utilisée son emprise sur l'enfant est complète, de corps et d'esprit et qu'elle facilite ainsi un progrès général de tout l'individu. D'autres médecins soucrivent à l'opinion du professeur Wernstedt.

Durant tout le temps qu'elle fréquente l'école, la jeunesse bénéficie dans une certaine mesure de la culture physique; mais qu'en sont les possibilités, dès le jour où elle quitte l'école obligatoire et se trouve jetée dans la lutte pour la vie?

Nous avons dans notre pays un grand et important mouvement de gymnastique volontaire. Pour plusieurs raisons, une très petite proportion de notre jeunesse y prend part. Ce n'est que tout dernièrement qu'on a pu discerner un certain intérêt et une certaine compréhension pour sa valeur. Le sport est un mouvement similaire qui grâce à son auréole romantique attire sans doute un grand nombre de garçons, mais qui n'atteint pas ceux qui auraient le plus grand besoin d'être dirigés — les faibles et les timides. Ces derniers temps des efforts ont été tentés afin d'augmenter l'intérêt justement chez ces jeunes gens.

Outre ces deux mouvements, nous avons un certain nombre d'organisations qui ont la culture physique à leur programme, comme par exemple le scoutisme, la défense civile, l'U. C. J. G. et l'U. C. J. F., le mouvement naturiste, etc.

Le grand nombre d'insignes sportives et de gymnastique est encore un moyen d'inciter la jeunesse à s'intéresser à la gymnastique et aux exercices corporels.

Malgré toutes les facilités ainsi offertes, il n'en est que très peu qui une fois leurs classes terminées, s'adonnent à la culture physique. Par quelles mesures pourraient-on aiguillonner l'intérêt?

Durant les classes obligatoires déjà, il est important de préparer le terrain par des exercices vivants. On aurait beaucoup à attendre d'une oeuvre de renseignement, en moment opportun. Des brochures, des conférences et des exhortations par voie de radiodiffusion seraient des moyens possibles de propagande.

Une autre manière serait d'accorder plus de valeur à la matière culture physique dans les notes trimestrielles, on irait même jusqu'à exiger une note passable en cette matière pour le déplacement dans la classe supérieure. En incitant les patrons à formuler certaines exigences pour l'état physique de leurs employés, la valeur de la culture physique en serait encore augmentée.

Dans le but de donner à tous les mêmes facilités pour les exercices corporels organisés, on verrait avec satisfaction l'intervention du gouvernement. Un voeu serait la gratuité pour les cours de gymnastique et de sport à l'intention de tous ces jeunes gens qui pour une raison ou une autre terminent l'école aux environs de 14—15 ans. Une aide économique en vue de l'équipement devrait aussi exister.

Les voies ci-dessus esquissées sont quelques-unes de celles que l'on pourrait suivre afin d'inciter la jeunesse travaillante à s'adonner volontairement à la culture physique. Par une statistique précise et des observations minutieuses, on continue à progresser, modifiant d'anciens systèmes, en cherchant de nouveaux, jusqu'au jour où, enfin, le but sera atteint: une éducation physique satisfaisante pour toute la jeunesse suédoise.



# 11. The promotion of the application of Ling's principles to gymnastic practice.

By *Frank N. Punchard*, Chief Lecturer in Physical Education, Scottish School of Physical Education, Glasgow.

It is necessary that we define Ling's gymnastic principles; determine what Ling did that fundamentally changed the character and application of movements intended directly to encourage physical health and physical effectiveness.

*What Ling did: —*

1. *He developed a known idea* — one which GutsMuths mentioned in the preface of his »Gymnastik für die Jugend»: 'I am aware that a genuine theory of gymnastics should be constructed on physiological principles and the practice of each exercise be regulated by the physical qualities of each individual.'

2. *He formulated basic principles* of gymnastic practice.

3. *He developed a practice and methods* in accordance with these principles in so far as contemporary knowledge permitted — within the bounds of his awareness of that knowledge, and of his economic and environmental limitations.

We must remember the social and economic state of his time, of the state of scientific investigation and knowledge during his lifetime, of political outlooks and needs (which, too, would affect his possibilities), and the state of the educational system. Considering these matters, we must regard Ling as *the* outstanding man among those who attempted to develop an idea that had long been envisaged.

Before we go further, let us examine the term "Swedish Gymnastics". Sweden has, like most other countries, known the practice of gymnastics other than according to Ling's principles; and most countries have possessed, even if they do not retain, indigenous gymnastic practices. To-day it is common in Sweden to refer to "Swedish-Ling" gymnastics, to Lingian gymnastics, or just Ling's gymnastics. In other countries, to which Ling's ideas and methods spread, the Lingian gymnastics has been known as "Ling's system of gymnastics", or more generally as "Swedish gymnastics". This implies the origin of the gymnastics. Usually there was an endeavour to reproduce the gymnastic methods in accordance with Ling's principles as taught at the G. C. I. The interpretation was often imperfect and invariably superficial; it lacked progressive development of method and was displayed as a static system — in Great Britain it was usually known as "Swedish Drill" (exercises without apparatus were predominant), indeed the term still persists in some quarters. Medical and remedial gymnastics were rarely associated by the public with the "Swedish Drill". To-day the physical training in the schools and educational institutions of Great Britain is based on Lingian (Swedish) gymnastic principles. The same applies to the Royal Navy, Royal Air Force and the Army.

However, the early trained gymnastic teachers in England put Ling and his principles in their rightful place. The Ling Physical Education Association (formerly, the Ling Association of Trained Teachers of Swedish Gymnastics) was formed

40 years ago. The name "Ling" has been preserved in this case by what is easily the largest body of trained specialist teachers in physical education in Great Britain, in much the same way as the Linnean Society has maintained the name of Linnaeus. So I regard the term "Swedish" not to imply "what is (or was) done in Sweden", but a complimentary term and an acknowledgement of Ling, his principles, his work, his fatherland — and in that, an acknowledgement of the line of gymnastic workers from Ling's days down to men as Thulin and Holmberg of to-day.

*Ling's fundamental principles of gymnastics required: —*

1. That gymnastic movements and practices conform to anatomical and physiological knowledge and its progress. Empirical knowledge to supply the need where and when scientific knowledge could not do so.

2. That the body be exercised symmetrically or suitably to procure an all round bodily effect and proportionate bodily development. The vital organs as well as the motor organs to be considered.

3. That the movements should be defined in form — each should have a known starting point and conditions, a definite path of and character of movement, and a precise finishing point, the body, or its parts or part, being moved in a predetermined manner.

4. That of the many possible movements and positions, those most suitable for the need, under the conditions prevailing, should be chosen.

5. That gymnastic movements and practices should be marked by a suitably gradual progression in strength demanded, increased or lessened speed, in the call for skill, for ability to maintain bodily equilibrium, for bodily orientation and response.

6. That gymnastic training should be directed towards the spiritual being as well as the physical self, towards the building of moral powers, and the attainment of physical awareness and ability by the individual.

The basic principles are so wide that whenever an exercise possesses a useful physiological effect or anatomical value, or makes the body fitter to function, or co-ordinates the muscles, trains the powers of balance, courage and response, etc., it falls within the scope of Lingian application, and it will be acceptable in practice provided it meets, better than any other exercise does, particular needs. The single exercise may not be enough, and cannot be if the aim is comprehensive as is usually the case in educational and recreational practice. Then this exercise has to be correlated to other exercises, and it must exactly play the part intended for it.

Thus there comes method — method of application of exercises. Examining many so-called "systems" of exercises and of exercising, any claimed virtues (if they really exist) are invariably elements of gymnastics according to Ling's principles. It is practically, if not quite, impossible to devise exercises or methods of exercising that are scientifically, physiologically, anatomically, hygienically, aesthetically or ethically valuable, yet which could not at once be said to be Lingian or "Swedish".

I have outlined these matters because it is necessary to be clear of the breadth and flexibility of Ling's principles, and of the validity of certain forms of exercises, of ways of practising and teaching. As I see it, there is no sound, satisfactory or scientific form of gymnastic application that cannot be labelled "Lingian", and even "Swedish" although not necessarily practised in Sweden. The application may be incomplete or inadequate, yet be Lingian as far as it goes. However, many movements and methods of application may be but half-truths, or less. The

methods may be mis-directed. Then, whether it is claimed that they be Lingian or not, they can be adjudged as imperfect methods.

The very claim that a "system" or method possesses the qualities envisaged by Lingian gymnastic principles, places it on trial at once as a good or bad application of Lingian gymnastics. If the simple, but widely based Lingian principles are fully employed — under varying conditions of racial temperament, climate, physical and mental states, educational or recreational needs, and environmental differences — varieties of forms of exercise and of methods of application must necessarily exist or be developed. My contention is that anything that is good in gymnastics is Lingian. Thus, technically, I would refer to, say, a Danish *method* of (Swedish) gymnastics, or English, British, French, etc. methods. But this requires that we do not expect the particular methods common in Sweden 50 to 30 years ago to be taken as the standard. Swedish gymnastics, I maintain, is much more prevalent than some countries and individuals care to acknowledge.

In seeking the promotion of the application of Ling's principles there must be a collection and application of pertinent scientific discovery; research; observation, recording and assessment of the results of gymnastic practice and methods; examination of new matter and re-testing of the old; above all, a genuine effort should be made to build on the excellent work of acknowledged gymnastic scholars of the past and present. The definiteness of gymnastics, following Ling's rules, will provide an element of worthiness to any scheme or plan for physical education.

As I have mentioned, and have quoted Great Britain as an example, the earliest forms and traditional methods, copied often imperfectly from Sweden, have been or are regarded as "Swedish Gymnastics". This Congress should help to dispel the notion that marked developments have not continued in Sweden, as they have in other countries. No country, not even Sweden, can claim a monopoly in the progress of Lingian gymnastic applications; yet Sweden can claim, not merely that it is the traditional home of Ling gymnastics, but that it has made the most serious study of gymnastic applications and produced remarkable results.

The first lines of attack should be the dissemination of important new matter (results of research; new methods; etc.) from a central body as the F. I. G. L. to the principal physical education journals. The material would be supplied to the journals against payment of a fee for right of publication. This would relieve the F. I. G. L. from expensive publication and distribution costs and would provide a small income which should cover the cost of collecting and sending out the material. The journals concerned could usually deal with scripts in either Swedish, English, French or German, and arrange for translation where necessary or desirable.

The various national bodies affiliated to the F. I. G. L. should endeavour (or be expected) to transmit a small proportion of profits, say 2 1/2 to 5 per cent., from special public gymnastic displays to the Federation funds.

National and provincial organisations usually need all the funds available for carrying out their own home activities.

An international body can usually only exert a legislative function. Financial contribution to an international body can only be expected to come from national bodies, except in the case of a relatively small number of individuals who care to subscribe personally if permitted. Appropriate State departments may or may not be able to give financial support. Endeavour should be made to get the affiliated national bodies to collect and transmit monies to the F. I. G. L. as suggested, as well as scientific and practical data, and the regular affiliation fees. The Education (or other appropriate) Department in practically every country would provide linkage for the collection of scientific and practical advances.

Major Thulin has pointed out ("Fysisk Fostran och Vetenskapen" Nr. 1, 1938)

that it is possible, though I think unlikely, that an anti-Ling majority of voting members of the F. I. G. L. might be found at some time under the present Constitution. It seems so difficult to ignore Ling's principles in an adequate employment of gymnastic practice in education or recreation, that I think it would be well to incorporate some of the activities of the F. I. G. L. in a general physical education (and recreation) congress held periodically.

The persistence and acknowledgement in practice of Ling's principles and the work of his successors, must depend on the actual merit of the principles themselves and on their appropriate application. Hence training of teachers of physical education and recreation should include suitable emphasis on Lingian gymnastics, in its theory (including contributory scientific studies), and in its practice and teaching. The fuller the training is, the better.

It is more than likely that international elite-gymnastic tests and badges, or similar recognition, — perhaps supplementing national tests and awards — would be an incentive to the increased practice and general appreciation of Lingian gymnastics.

The tests would provide an objective element to the practice of gymnastics, and give individuals concerned a personal satisfaction in definite and obvious accomplishment. This is the feature that gymnastics lacks, compared with games and athletic activities, in the public estimation of some countries. The popularising of gymnastics is not possible unless a strong and easily aroused interest can be evoked and maintained. The interest must be readily set up by the exercises and methods themselves. Able teaching and leadership can support but not supplant this.

It would not, as a rule, be difficult to arrange for judging such tests. A good example of the required organisation can be seen in the various tests and examinations of the Royal Life Saving Society through its branches throughout the British Empire. Examinees could be charged a small fee and this should, collectively, cover all expenses in conducting the tests and issuing awards. It would be best to decentralise the work involved through national bodies, making the latter responsible for the examinations. Again, a proportion of the examination fees should be remitted to the F. I. G. L.

It will be recognised that the organisation of gymnastics and the public response cannot be alike in the various countries. The place of gymnastics and its character will be determined by traditional and temperamental qualities of the peoples. But this variation is of advantage in spreading or more firmly establishing Lingian applications.

The growth of gymnastic and recreational camps should aid in the regularising of practice and judging, while the testing or examining would be facilitated. But to be popular, the examining for all tests except the highest degree must be possible in small areas — it must not be necessary for candidates to have to travel far.

An International Congress every fourth year, might be held in conjunction with, or near the time of, the Olympic Games or the World Congress for Leisure Time and Recreation.

## **Främjandet av de Lingska principernas tillämpning vid de gymnastiska övningarna. — *Frank N. Punchard*, Glasgow.**

Det är nödvändigt, att vi definiera Lings gymnastiska principer och att vi fastställa, vad det var, som så fundamentalt ändrade karaktären och tillämpningen av sådana rörelser, som direkt avsågo att befordra fysisk hälsa och effektivitet.

*Vad gjorde Ling?*

1) Han utvecklade en känd idé — den som Gutschmuths omnämner i företalet till sin bok »Gymnastik für die Jugend»: »Jag är medveten om att en riktig gymnastikteori bör uppbyggas på grundval av fysiologiska principer och att utförandet av varje övning bör anpassas efter varje individs fysiska egenskaper.»

2) Han formulerade huvudprinciperna för de gymnastiska övningarna.

3) Han utvecklade tillämpning och metod i överensstämmelse med dessa principer, i den mån dåtida vetenskap det tillät — inom gränserna för hans kunskap om denna vetenskap samt inom gränserna för hans ekonomiska och lokala resurser.

Vi måste taga hänsyn till hans tids sociala och ekonomiska förhållanden, den vetenskapliga forskningens ståndpunkt och möjligheter, politiska åskådningar och svårigheter (vilka även inverkade på hans möjligheter) samt undervisningsväsendets utvecklingsstadium. Beakta vi alla dessa omständigheter, måste vi anse Ling vara den mest framstående av alla dem, vilka försökte utveckla en idé, som sedan länge låg i tiden.

Innan vi gå vidare, må vi undersöka betydelsen av termen »svensk gymnastik». Sverige har, i likhet med de flesta länder, även känt till gymnastik enligt andra principer än just Lings; och många andra länder ha utövat inhemska gymnastiksystem, även om de icke bibehållit dem. I våra dagar är det i Sverige brukligt att tala om svensk-lingsk gymnastik, den lingska gymnastiken eller helt enkelt Lings gymnastik. I andra länder, till vilka Lings idéer och metoder spritt sig, är den lingska gymnastiken känd under namnet »Lings gymnastiksystem», eller mera allmänt »svensk gymnastik». Detta antyder gymnastikens ursprung.

Vanligtvis har förefunnits en strävan att återgiva de gymnastiska metoderna i överensstämmelse med Lings principer, såsom de tolkats vid G. C. I. Återgivandet har ofta varit otillfredsställande och alltid ytligt; den överförda metoden saknade progressiv utvecklingsmöjlighet och framfördes såsom ett statiskt system. I Storbritannien gick den vanligtvis under namnet »Swedish Drill» (övningar utan redskap dominerade); i själva verket förekommer termen ännu på sina ställen. Folk i allmänhet satte sällan sjukgymnastik i samband med denna »Swedish Drill». I våra dagar är skolornas och de övriga undervisningsanstaltarnas fysiska utbildning baserad på de lingska (svenska) gymnastikprinciperna. Det samma gäller om flottan, flyget och armén.

Hur som helst, de först utbildade engelska gymnastiklärarna satte Ling och hans principer på den rätta platsen. The Ling Physical Education Association (tidigare the Ling Association of Trained Teachers of Swedish Gymnastics) bildades för 40 år sedan. Namnet »Ling» har blivit bevarat i namnet på Storbritanniens största sammanslutning av speciellt utbildade lärare i fysisk fostran, på ungefär samma sätt som Linnés namn bevarats i »Linnean Society». Jag anser, att termen »svensk» icke syftar på den gymnastik, som finnes (eller funnits) i Sverige, utan betraktar den som en hyllning och ett erkännande åt Ling, hans principer och hans fädernesland — och därmed även som ett erkännande åt hela raden av gymnastikens märkesmän, från Ling, till våra dagar Thulin och Holmberg.

*Lings fundamentala gymnastiska principer fordra:*

1) Att gymnastiska rörelser och tillämpningar anpassas efter de anatomiska och fysiologiska vetenskapernas krav och efter deras utveckling. När de vetenskapliga metoderna ej kunna lämna erforderlig hjälp, kompletteras de med de empiriska rönen.

2) Att kroppen övas symmetriskt eller så, att man ernår en allsidig verkan och en harmonisk kroppsutveckling. Hänsyn skall tagas såväl till de vitala som till de motoriska organen.

3) Att rörelserna skola vara formbestämda — var och en skall utgå från en given noggrant definierad ställning, ha ett visst utförande och ett visst förlopp samt en fixerad slutpunkt. Kroppen, (en del eller delar därav) skall sålunda utföra rörelsen på ett formbestämt sätt.

4) Att av de många möjliga rörelserna och ställningarna skola de utväljas, som under givna förutsättningar äro mest ändamålsenliga.

5) Att gymnastiska rörelser och övningar skola kännetecknas av en successiv progressivitet i styrka, i ökad eller minskad hastighet, i fordran på skicklighet, på förmåga att bibehålla kroppsjämvikt samt på muskelkänsla och reaktionsförmåga.

6) Att en gymnastisk fostran skall ha så väl psykisk som fysisk inverkan, den skall verka i riktning mot uppbyggandet av en moralisk styrka samt så, att individen får fysisk färdighet och fysiskt självmedvetande.

Grundprinciperna ha så vida gränser, att närhelst en övning åstadkommer en fysiologiskt sett nyttigt effekt eller har anatomiskt värde eller gör kroppen mera funktionsduglig, koordinerar musklerna eller uppövar balansförmåga, mod, ansvarskänsla etc., då faller denna övning inom området för Lings grundsatsar och kan användas, om den bättre än någon annan motsvarar vissa krav. Den enkla, isolerade övningen bör icke vara tillfyllest, och kan heller icke vara det, om man åsyftar mångsidighet, vilket vanligtvis är fallet i den uppfostrande gymnastiken och i rekreationsgymnastiken. Ty varje övning måste kombineras med andra och bör endast spela den roll den är avsedd för.

Sedan komma vi till metoden — d. v. s. metoden att tillämpa övningarna. Om man undersöker många av de s. k. »systemen», då finner man, att alla de framhävda förtjänsterna (om de verkligen existera) alltid ingå som element i Lings gymnastiska principer. Även om det icke är helt och hållet teoretiskt omöjligt, så är det dock i praktiken utförbart att uppfinna övningar eller övningsmetoder, som äro vetenskapligt, fysiologiskt, anatomiskt, hygieniskt, estetiskt eller etiskt värdefulla och som likväl icke samtidigt skulle kunna sägas vara Lingska eller »svenska».

Jag har skisserat dessa förhållanden, emedan det är nödvändigt att komma till klarhet om bredden och smidigheten i Lings principer samt om det grundläggande värdet av vissa slags övningar, deras utförande och användning. Så vitt jag kan se, finns det ingen sund, tillfredsställande eller vetenskaplig tillämpning av gymnastik, som ej kan betecknas såsom »Lingsk», och även »svensk», fastän den ej nödvändigtvis måste praktiseras i Sverige. Tillämpningen kan vara ofullständig eller ej fullt lämplig, men likväl i viss mån Lingsk. Å andra sidan kunna rörelser eller metoder i utförandet blott innebära halva sanningen eller ännu mindre; de torde vara missriktade. Antingen de då göra anspråk på att vara Lingska eller ej, kan man fastslå, att sagda metoder äro bristfälliga.

Om ett »system» eller en metod gör anspråk på att äga de egenskaper, som Lings principer fordra, då måste man pröva, om det är en god eller en dålig tillämpning av Lings gymnastik. Om de enkla, men på bred grund vilande Lingska principerna genomgående användas — under skiftande betingelser med avseende på ras, klimat, fysiska och psykiska egenskaper, behov av uppfostran eller rekreation, miljö etc. — då måste det med nödvändighet förekomma skiljaktigheter med avseende på övningarnas form och metodiken i tillämpningen. Jag skulle vilja påstå, att allt gott i gymnastiken är Lingskt. Sålunda kan man t. ex. tekniskt sett tala om (svensk) gymnastik efter dansk metod eller efter engelsk, brittisk, fransk metod etc. Men då förutsattes, att vi icke anse, att den speciella metod, som var

vanlig i Sverige för 30—50 år sedan, bör tjäna som standardmodell. Jag påstår, att svensk gymnastik är mycket mer utbredd, än vissa länder och personer erkänna.

Om man vill söka främja tillämpningen av Lings principer, måste man samla och begagna sig av alla värdefulla vetenskapliga rön, forskningar och iakttagelser, sammanställa och sovra resultat, vunna genom gymnastiska övningar och metoder; man måste undersöka nya och åter pröva gamla, och framför allt skall man försöka bygga vidare på det utomordentliga arbete, som har utförts av erkända gymnastikpedagoger såväl i våra dagar, som under gångna tider. Det klara utformandet av en gymnastik, som följer Lings grundprinciper, kommer att utgöra ett värdefullt tillskott till varje utbildningsplan i fysisk fostran.

Jag har förut nämnt och anfört Storbritannien såsom exempel på att de äldsta formerna och traditionella metoderna, ofta bristfälligt kopierade från Sverige, ha betraktats eller fortfarande betraktas som »svensk gymnastik». Denna kongress skall hjälpa till att vederlägga den uppfattningen, att någon utpräglad utveckling ej skulle ägt rum i Sverige, motsvarande den i andra länder. Intet land, icke ens Sverige, kan begära monopol på Lingska gymnastikens fortsatta utveckling; men Sverige kan icke blott göra anspråk på att vara den Lingska gymnastikens traditionella hemland, utan även på att ha utfört det grundligaste forskningsarbetet i gymnastisk tillämpning och åstadkommit beaktansvärda resultat.

Den först åtgärden skulle vara att sprida kännedom om betydelsefulla nya rön genom någon centralorganisation, exempelvis F. I. G. L., till de ledande tidskrifterna för fysisk fostran. Materialet skulle tillhandahållas tidskrifterna emot en viss avgift för publikationsrätten. Då skulle F. I. G. L. befrias från de dyrbara publicerings- och distributionskostnaderna och få en liten inkomst, som skulle täcka kostnaderna för insamlandet och utsändandet. De avsedda tidskrifterna kunde i vanliga fall behandla ämnena på svenska, engelska, franska eller tyska, och ordna med översättning, om det befanns vara nödvändigt eller önskvärt.

De olika till F. I. G. L. anslutna organisationerna skulle söka att (eller anmodas) betala en mindre del av intäkterna från vissa offentliga gymnastikuppvisningar, t. ex. 2 1/2 till 5 % till förbundets kassor.

De lokala organisationerna behöva vanligtvis alla tillgängliga medel för att kunna finansiera sin verksamhet i hemlandet.

En internationell organisation kan i vanliga fall blott ha en lagstiftande funktion. Pekuniära understöd till en internationell institution kan blott förväntas från statliga organisationer samt genom tillskott från ett fåtal privatpersoner. Vissa statliga departement kunna eventuellt giva finansiellt understöd. Man bör bemöda sig om att förmå de anslutna riksorganisationerna att insamla och översända medel till F. I. G. L., såsom ovan föreslagits, ävensom nya vetenskapliga och praktiska rön samt de ordinarie medlemsavgifterna. Ecklesiastikdepartementet (eller motsvarande departement) i praktiskt taget varje land skulle kunna förmedla insamlandet av vetenskapliga och praktiska rön.

Major Thulin har påpekat (i »Fysisk Fostran och Vetenskapen» Nr. 1, 1938), att det är möjligt, ehuru jag håller det för osannolikt, att det skulle finnas en anti-Lingsk majoritet av röstberättigade medlemmar i F. I. G. L. med dess nuvarande sammansättning. Det förefaller mig vara så svårt att lämna Lings principer utan avseende vid en riktig användning av gymnastiska rörelser i uppfostrings- eller rekreationssyfte, att jag anser det vore utförbart att samla några av de till F. I. G. L. anslutna organisationerna till gemensamma, periodiskt återkommande kongresser för fysisk fostran och fritidsövningar.

Ett fortlevande och erkännande i praktiken av Lings principer samt av hans

efterföljares verk måste bero på själva principernas faktiska värde och deras ändamålsenliga tillämpning. I utbildningen av lärare i fysisk fostran och fritidsövningar bör därför ingå ett starkt betonande av Lingsk gymnastik, dess teori (inklusive hithörande vetenskapliga studier), dess praktiska tillämpning och undervisningsmetod. Ju mer ingående utbildningen är desto bättre.

Det är mer än troligt, att internationella elitgymnastiska prov och utmärkelse-tecken eller liknande belöningar — kanske kompletterade med nationella prov och utmärkelser — skulle vara ett incitament till ökad användning och uppskattning av Lingsk gymnastik.

Proven skulle tillföra gymnastiken ett objektvt element och skänka de belönade gymnasterna personlig tillfredsställelse genom utförandet av en exakt och uppenbar prestation. Det är just detta, som den stora allmänheten i flera länder anser, att gymnastiken saknar, jämfört med olika lekar och idrottsgrenar. Det är icke möjligt att göra gymnastiken populär, med mindre att man väcker och vidmakthåller ett starkt och lätt framkallat intresse. Intresset måste grundas på själva övningarna och metoderna. Duglig undervisning och ledning kan stödja, men ej ersätta det härigenom väckta intresset.

I regel skulle det ej vara svårt att ordna med bedömningar av dylika prov. Ett gott exempel på anordnandet av dylika utgör the Royal Life Saving Society, som anordnar prov genom sina organisationer i hela det brittiska väldet. Proven skulle betalas med en mindre avgift, och denna skulle gemensamt täcka utgifterna för proven och de utdelade belöningarna. Lämpligt vore att decentralisera hithörande arbete till riksorganisationerna och göra dessa ansvariga för proven. Härvid borde en viss procent av prövningsavgifterna tillfalla F. I. G. L.

Organiserandet av gymnastiken och folkets inställning till densamma äro naturligtvis icke likartade i olika länder. Gymnastikens ställning och karaktär bestämmas av traditionella faktorer samt folkens rasegenskaper. Men dessa olikheter äro fördelaktiga, när det gäller att sprida eller fast förankra de Lingska tillämpningarna i olika länder.

Ett ökat antal gymnastik- och fritidsläger skulle hjälpa till att göra övningarna och proven mera regelbundna samt underlätta anordnandet av bedömningarna. Men för att kunna bli populära måste alla prov för utmärkelser, med undantag av de av svåraste graden, möjliggöras även inom lokalorganisationerna, ty kandidaterna skola icke behöva resa allt för långt.

En internationell kongress bör hållas vart fjärde år i samband med, eller vid ungefär samma tidpunkt som de Olympiska spelen eller som Världskongresserna för fritid och rekreation.

### *Zusammenfassung:*

## **Zur Förderung der Anwendung von Lings Prinzipien im praktischen Turnen. — Frank N. Punchard, Glasgow.**

Meine Auffassung ist, dass alles Gute im Turnen von Ling stammt. So würde ich technisch z. B. von einer Dänischen *Methode* des (Schwedischen) Turnens sprechen, oder von einer Englischen, Britischen, Französischen usw. Methode des (Schwedischen) Turnens. Aber deshalb dürfen wir nicht erwarten, dass die besonderen Methoden in Schweden vor 30 bis 50 Jahren heutiger Standard sein sollen. Schwedisches Turnen ist viel vorherrschender als einige Länder oder Einzelpersonen anerkennen wollen.

Um die Anwendung Lingscher Grundsätze zu fördern, muss eine Sammlung und



Anwendung der einschlägigen wissenschaftlichen Entdeckungen stattfinden, auch Forschung, Beobachtung, Feststellung und Wiedergabe der Ergebnisse der Gymnastik in der Praxis und der Methoden müssen erfolgen, und eine Prüfung neuen Stoffes sowie eine Überprüfung des alten.

Der erste Schritt, der unternommen werden müsste, wäre die Verbreitung wichtigen neuen Stoffes (Forschungsergebnisse, neue Methoden u. s. w.) von einem Zentralverband wie der F. I. G. L. an die bedeutendsten Zeitschriften über körperliche Erziehung und Erholung. Das Material würde den Zeitschriften zur Verfügung gestellt werden gegen eine Gebühr für das Recht der Veröffentlichung. Die Zeitschriften könnten sich im allgemeinen mit Manuskripten in Schwedisch, Englisch, Französisch oder Deutsch befassen und, wo es nötig sein sollte, Übersetzungen anfertigen lassen.

Die verschiedenen nationalen Verbände, die der F. I. G. L. angegliedert sind, sollten sich bemühen (oder man sollte dies von ihnen erwarten), einen kleinen Teil des Überschusses aus den Einnahmen bei besonderen öffentlichen Turnvorführungen an den Fonds des Zentralverbandes abzuführen, sagen wir 2 1/2—5 %. Die nationalen Verbände sollten auch wissenschaftliche und praktische Einzelergebnisse, sowie regelmässige Mitgliedsbeiträge sammeln und übermitteln. Das Erziehungsministerium (oder eine andere geeignete Instanz) würde in nahezu jedem Land die Sammlung wissenschaftlicher und praktischer Fortschritte vermitteln.

Es ist mehr als wahrscheinlich, dass internationale Ausleseprüfungen und Abzeichen oder ähnliche Anerkennungen — vielleicht als Ergänzung von Prüfungen und Auszeichnungen in den einzelnen Ländern — ein Ansporn zu gesteigerter Praxis und allgemeiner Anerkennung Lingschen Turnens sein würden.

Die Prüfungen würden dem Turnen in der Praxis eine objektive Grundlage geben und Teilnehmern eine persönliche Befriedigung über ihre deutliche und augenscheinliche Leistung verschaffen. Dieses Kennzeichen fehlt in den Augen der Öffentlichkeit einiger Länder noch dem Turnen, verglichen mit den Sportspielen und der Athletik. Das Turnen kann nicht volkstümlich werden, wenn es nicht gelingt, ein starkes und leicht zu weckendes Interesse hervorzurufen und anfrechtzuerhalten. Das Interesse muss gewonnen durch die Übungen und Methoden selber. Fähige Lehrer und Führer können es stärken, aber nicht übertragen.

Die betreffenden nationalen Verbände würden für die Durchführung der Prüfungen verantwortlich sein. Eine Prüfungsgebühr würde erhoben werden, von der ein Teil an die F. I. G. L. abgeführt würde.

Die Organisation des Turnens und die öffentliche Anteilnahme können in den verschiedenen Ländern nicht gleich sein. Der Platz, den das Turnen einnimmt, und sein Charakter werden von Faktoren der Tradition und des Temperaments bestimmt werden. Diese Abwandlung ist von Vorteil für die Verbreitung und festere Gestaltung Lingschen Turnens.

Ein Internationaler Kongress müsste alle 4 Jahre abgehalten werden, ungefähr zur Zeit oder in Verbindung mit den Olympischen Spielen oder mit dem Weltkongress für Freizeit und Erholung.

### *Résumé:*

**La promotion de l'application des principes de Ling à la pratique de la gymnastique — Frank N. Punchard, Glasgow.**

Ma conviction est que *tout* ce qui est bon en gymnastique est lingien. Ainsi techniquement, je m'en référerai à dire: une *méthode* danoise de gymnastique (suédoise),

ou méthodes anglaise, britannique, française, etc. Mais il est requis pour cela de ne pas prendre comme modèle les méthodes particulières usitées en Suède il y a 30 à 50 ans. La gymnastique suédoise est beaucoup plus efficace que celles de plusieurs pays et plusieurs personnes ne veulent l'admettre.

En cherchant la promotion de l'application des principes de Ling, on doit trouver une collection et une application de découverte scientifique appropriée; recherche; observation, fixation et rapport des résultats d'exercices de gymnastique et des méthodes; examen d'une nouvelle matière et nouvelle épreuve.

Les premières lignes d'attaque devraient être la dissémination d'une nouvelle matière importante (résultats de recherches; nouvelles méthodes, etc.) d'un point central comme le F. I. G. L. aux journaux d'éducation physique primordiale et de divertissements. Ce matériel serait fourni aux journaux contre paiement d'une somme pour droit de publication. Les journaux pourraient habituellement employer les écrits soit suédois, anglais, français ou allemand, et arranger la traduction où c'est nécessaire.

Les différents centres nationaux affiliés à la F. I. G. L. devraient s'efforcer (ou s'attendre) à transmettre une faible proportion des bénéfices (disons 2 1/2 à 5 0/0) du spectacle de gymnastique publique spéciale aux fonds de la Fédération. Les centres nationaux devraient aussi recueillir et transmettre les données scientifiques et pratiques de même que les droits d'affiliation réguliers — Le Ministère de l'éducation (ou autre approprié) pourvoit à l'enchaînement en pratique dans tout pays pour centraliser les progrès scientifiques et pratiques. Il est plus que vraisemblable que les tests et les insignes internationaux, ou autre chose du même genre, pour l'élite — peut-être épreuves et décisions nationales supplémentaires — serait un stimulant à la pratique grandissante et à l'appréciation générale de la gymnastique lingsienne.

Les épreuves fourniraient un élément objectif à la pratique de la gymnastique et donneraient aux individus en question une satisfaction personnelle pour un talent défini et évident. C'est le point essentiel dont la gymnastique fait défaut, comparée aux jeux et aux activités athlétiques, selon l'estime publique de plusieurs pays. La popularisation de la gymnastique n'est pas possible à moins qu'un intérêt fort et facilement excité puisse être évoqué et maintenu. L'intérêt doit être établi par les exercices et les méthodes eux-mêmes. L'enseignement et la direction capable peuvent soutenir, mais pas supplanter ceci.

Les centres nationaux respectifs seraient responsables pour diriger les épreuves. Un droit d'examen serait imposé, une partie du droit étant envoyée à la F. I. G. L.

L'organisation de la gymnastique et l'intérêt général ne peuvent pas être semblables dans les différents pays. La place de la gymnastique et son caractère seront déterminés par des facteurs de tradition et de tempérament. Cette différence a l'avantage de développer ou d'établir plus fermement les applications lingsiennes.

Un congrès international pourrait avoir lieu tous les quatre ans, conjointement ou à peu près avec les Jeux Olympiques ou avec le Congrès mondial pour les heures de loisirs et de divertissements.

## 12. Application des principes de Ling aux jeux et aux sports éducatifs.

Par Dr. *Eug. Piasecki*, prof. à l'Université de Poznań.

*Généralités.* On ne saurait pas trop insister sur le fait que le grand gymnasiarque suédois était loin de borner son influence énorme à la gymnastique proprement dite. Les jeux et les sports éducatifs lui doivent également beaucoup; seulement, les traces de son génie y sont moins apparents au premier coup d'oeil, et souvent indirects.

En vous proposant d'étudier quelque peu cette question, nous devons commencer par délimiter ce qu'on peut comprendre comme »principes de Ling». Tout d'abord, laissons de côté le postulat de l'originalité absolue, qui est trop rare dans l'histoire de la civilisation. Un principe appartient à Ling, si c'est lui (avec ses élèves immédiats) qui a eu le plus de mérite pour l'avoir fixé et appliqué.

Quel est le principe fondamental de Per Henrik? Ne revenons pas à sa propre terminologie d'il y a plus d'un siècle. Constatons seulement que ses successeurs l'ont formulé: éducation physique *r a t i o n n e l l e*, et que nous préférons le terme: *s c i e n t i f i q u e*. De ce point central semblent découler tous les autres principes qu'on attribue à Ling (comme par exemple: classement d'exercices d'après leur effets physiologiques, élimination d'éléments inutiles ou même nuisibles, succession rationnelle d'exercices dans une leçon, maniement économique du temps, de l'espace et de l'effort).

*Aux temps de la formation du système* (P. H. Ling et la première génération de ses élèves), la gymnastique prédomine grandement sur les autres parties de l'éducation physique. Néanmoins, il y a l'escrime, sport préféré du fondateur du système; d'autres branches, comme équitation, natation, etc., sont mentionnées, et à Lund une piste pour coureurs était projetée. Chez Per Henrik, les jeux font déjà partie du système. Hjalmar Ling en donne toute une série, incorporée méthodiquement aux leçons de gymnastique.

Le mode de traitement de ces éléments, à cette époque, a certainement, à nos yeux, le défaut de méconnaître en partie leurs qualités éducatives et hygiéniques. Mais, d'autre part, leur union étroite avec la gymnastique a l'avantage de leur faire revêtir certains traits non dépourvus de valeur. On adoucit souvent, l'intensité de l'effort. on en raccourcit la durée, on le fait plus multilatéral (p. ex. ambidextre), et on en laisse mieux ressortir le côté esthétiques. Ainsi, voilà désormais un fondement solide pour les développements à suivre.

*L'évolution ultérieure dans les pays du Nord.* Chez les générations qui survinrent, le mouvement en question progresse de deux manières principales. La première d'entre elles consiste dans la multiplication d'éléments ludiques qui se prêtent bien à l'incorporation aux leçons de gymnastique. Telles, les anciennes danses populaires suédoises, introduites comme sport national par le physiologiste de l'Université d'Upsala, *H o l m g r e n*. Telles, les vieilles rondes décrites par *A r w i d s s o n* et autres, et dont *A f z e l i u s* et ses successeurs font une propagande si efficace au célèbre parc de Skansen. Tels, aussi, les jeux de plein air qui ont trouvé une pépinière modèle à Nääs, grâce à l'enthousiasme infatigable de *O. S a l o m o n*. Ici, à l'éducation sportive traditionnelle anglaise, ainsi qu'à la théorie des jeux inaugurée par *G u t s m u t h s*, on superpose des dé-

veloppements découlant de l'esprit de Ling. On enseigne l'analyse de ces exercices analogue à celle des mouvements gymnastiques, et les élèves parviennent à en pouvoir inventer des éléments nouveaux.

L'autre manière de faire pénétrer l'idée lingienne dans le domaine des jeux et des sports, peut être considérée comme celle d'organisation et de réglementation sportives. Aux dernières décades du siècle précédent, ainsi qu'au commencement du présent, le mouvement sportif a gagné des dimensions inouïes, à grand profit de l'humanité, mais non sans dangers (exagérations, unilatéralités, surmenage, professionnalisme sportif etc.). Il est bien naturel que l'esprit de Ling s'élançât le premier pour s'opposer à ces inconvénients. Grâce aux éminents propagateurs des sports, issus de l'Institut lingien de Stockholm (Balck et autres), la Fédération Nationale suédoise ne traite pas la gymnastique comme une des branches de sport, mais comme base et régulateur de l'ensemble de la culture physique. Elle s'appelle donc: *Fédération Nationale de Gymnastique et de Sport*.

Et elle fournit bientôt une preuve de ce qu'il ne s'agit pas, en cette dénomination, d'un simple jeu des mots. En 1906, ladite organisation devient, pour le monde entier, l'initiatrice d'un mode nouveau d'émulation sportive. Dans son insigne sportif nous admirons la plus belle application des principes lingiens pour le bien des vrais sports: récréatifs, hygiéniques et éducatifs, de toute la nation. Il est superflu, devant cette assemblée savante, d'en discuter les détails. Constatons seulement que cette décoration est essentiellement démocratique, et qu'elle couronne les efforts à la fois multilatéraux, persévérants et modérés, ne causant pas des conflits avec les exigences du travail scolaire, professionnel, ou militaire. Nous le savons bien qu'il a ses adversaires. Les uns parmi eux accentuent démesurément les défauts d'organisation qui font parfois échouer la belle idée. Il ne faut alors qu'améliorer les règles, ou l'administration nationale de l'insigne dans tel ou autre pays. Un autre obstacle est formé par les sportifs pseudo-amateurs, et par leurs nombreux amis et protecteurs. Il suffit de le signaler, car nous comprenons bien que dans ce milieu-là on confond trop souvent, sans le savoir, l'intérêt de la nation avec celui de la poignée des recordmen.

Parmi les réformes de moindre envergure, il convient de noter l'initiative de la même Fédération Nationale Suédoise, au sujet de l'*ambidextrie sportive*. On l'a introduite non seulement dans l'entraînement, mais aussi dans les concours, en additionnant p. ex. les chiffres relatifs aux sauts ou aux lancements des deux côtés, pour en obtenir un résultat valable. Les nations scandinaves ont même réussi de persuader les autorités sportives internationales (olympiques) de la nécessité de cette innovation. Mais, plus tard, une autre majorité l'a abolie. Les délégués des nations subissant moins l'influence de l'esprit de Ling, s'aperçurent que c'était défavorable aux succès de leurs athlètes entraînés plus unilatéralement. Et ils n'ont pas considéré l'intérêt du développement normale de leurs propres nations...

Dans tous ces cas, l'initiative est issue de la Suède, et sans doute inspirée par l'âme de Ling. Les autres pays du Nord ne tardèrent pas d'adopter en grande partie ces idées. Plus tard, ce mouvement gagna le reste de l'Europe, et la plupart des autres pays civilisés.

*Les développements dus aux autres Nations.* Nous commencerons par les innovations qui ont pris une grande importance internationale. Ici aussi, il y a des éléments ludiques, formés à part, qui pénétraient plus tard dans les leçons de gymnastique. Parmi les nombreux novateurs de ce genre, c'est le musicien suisse *Jaquez-Dalcroze* qui a gagné le plus d'influence dans tous les pays, surtout

au domaine de la gymnastique féminine, laquelle profite beaucoup par intercaler des épisodes de sa rythmique ou plastique.

Mais passons aux réformes des jeux et des sports, inspirées directement ou indirectement par l'esprit de Ling. Nous devons les chercher surtout dans les pays de langue anglaise, où le mouvement sportif s'est développé le plus tôt, en entraînant, par conséquent, outre ses avantages, aussi ses inconvénients les plus graves. Du vieux sol sportif de l'Angleterre devait surtout surgir un remède efficace. Et il arrive, grâce au génial éducateur en uniforme — Baden-Powell (1908). Ses *boy-scouts* s'ébattent en pleine campagne, loin des pistes cindrées, et des spectateurs. Avec leur camping, leur tourisme, leurs concours visant l'amélioration des plus faibles surtout, ils donnent une correction très efficace du sport exagéré. Leurs nombreux insignes spéciaux, loins de contredire à l'insigne sportif du type suédois, en forment un complément utile. Chacun d'eux correspondant aux notions et aptitudes élémentaires d'une spécialité, accessibles à l'âge donné, ils sont calculés pour intéresser le jeune esprit des choses utiles, de lui faciliter le choix du métier, et aussi du sport favori. Somme toute, c'est la continuation de Locke et de Rousseau, mais aussi celle de Ling. D'autant plus que le grand gymnasiarque se pose un bout surtout spirituel — et la méthode scoute ne donne que des moyens plus efficaces pour l'atteindre. L'essentiel de ces moyens, c'est la loi scoute, dérivée du décalogue et du code des chevaliers médiévaux, mais adaptée merveilleusement à l'âme du garçon d'aujourd'hui.

Aux États-Unis de l'Amérique, on a tenté combattre l'exagération sportive à l'aide d'autres moyens. Nulle part la propagation des jeux de plein air n'est si puissante et si efficace qu'aux villes américaines hérissées des gratte-ciel. Ces parcs et plaines de jeux ont deux buts primordiaux, comme engins de lutte contre la tuberculose, et contre l'hoodiganisme. Mais, en outre, ils sont calculés comme une arme contre la psychose des tribunes. On espère que ceux qui fréquentaient les pelouses de jeux dès leur enfance, ont moins de chances de se borner volontiers à fréquenter les tribunes.

Les concours *intra-muros* (intramural athletics) jouissent en Amérique également, et à juste titre, de l'opinion d'un bouclier solide contre les extravagances sportives. On limite les rencontres aux équipes appartenant à la même unité scolaire, militaire ou d'association (école, régiment, club). On obtient, de cette manière, une atténuation marquée de l'émulation, avec toutes ses conséquences si désirables des points de vue vraiment importants: pédagogique et hygiénique. Qu'importe que la jeunesse ainsi élevée n'obtienne trop tôt un niveau de championnats. Il en résultera un moindre nombre de pseudo-amateurs sportifs-déchets inutiles de la société moderne.

Les Américains aussi, ont eu le plus de succès international dans le domaine des jeux nouveaux. Deux parmi leurs inventions de ce genre: basketball et volleyball, nous semblent dériver, elles aussi, à l'esprit de Ling. Nous y trouvons un exemple-type du principe du maniement économique du temps, de l'espace et de l'effort — si magistralement réalisé par Hjalmar Ling dans ses salles de gymnastique, ainsi que dans ses leçons-types. Et c'est là qu'on doit chercher le principal secret de leur expansion mondiale. D'autre part, leurs limitations ont aussi quelque peu d'analogie à celles des leçons de gymnastique. Elles doivent être forcément complétées — surtout pour les garçons — par des jeux et des sports plus énergiques, et exigeant plus de temps et d'espace.

Nous savons bien qu'il y a bien d'autres tentatives de ce genre, et qui pourtant n'ont pas réussi à atteindre un renom universel. Est-ce que cela signifie qu'elles sont toutes d'une valeur inférieure? Décidément non. Seulement, il nous faut un centre international d'études comparatives, où l'on analyserait tous ces matériaux

nouveaux, sans prendre garde au retentissement qu'ils ont obtenu, ou de la langue peut-être moins accessible, dans laquelle ils ont été publiés.

En attendant, nous nous bornerons à passer en revue rapide un exemple qui a l'avantage d'être le mieux connu au présent rapporteur — quoiqu'il n'ait pas prétention d'être classé plus haut que beaucoup d'autres. C'est la Pologne, pays où le contact avec la gymnastique suédoise est commencé à une date (Mlle Kuczalska et autres, depuis 1892) voisine à celle de la plupart des pays de notre continent. Mais une propagation victorieuse du nouveau système n'a pas pu commencer plus tôt qu'an début du siècle courant; action à laquelle tous nos rapporteurs actuels ont pris part (avec plusieurs autres, défunts).

Néanmoins, c'est même avant Mlle Kuczalska — en 1887 — qu'un médecin-enthousiaste, Jordan, fonda son parc de jeux à Cracovie, suivi bientôt de beaucoup d'autres et, après la guerre mondiale, d'une Société des Parcs Jordaniens. C'était, au début, un développement heureux du prototype américain qui ne se trouvait alors que dans sa phase embryonnaire.

Or, dans les parcs jordaniens de Varsovie, un de ces propagateurs, W. R. Kozłowski, a été le premier (1904) à introduire des leçons de jeux, rangés méthodiquement selon les principes de Ling sur la succession d'exercices d'une leçon de gymnastique.

En 1907, voilà une autre innovation inspirée par les principes de Ling. Le présent rapporteur propose une réforme du jeu de football anglais (association), en laissant les pieds manoeuvrer la balle seulement quand elle se trouve au dessous des genoux; plus haut, on la prend dans les mains. Une multi-latéralité presque complète s'ensuit, en égalant celle du rugby, mais sans sa brutalité et ses risques inutiles. Mais le jeu est très peu connu, même dans sa patrie, malgré les éloges des meilleurs experts du sujet.

Depuis les temps de GutsMuths, il y a eu très peu d'éducateurs physiques doués de la passion d'étudier la tradition au domaine des jeux et des sports. Beaucoup d'entr'eux (ces deux Ling en sont un exemple typique) utilisaient des éléments de ce genre dans leurs leçons. Mais il n'y avait que peu de recherches systématiques. Et surtout, on ne se basa pas sur des matériaux comparatifs suffisants pour élucider la gènèse des jeux.

Le Conseil Scientifique de l'Education Physique à Varsovie a donc comblé une importante lacune, en appuyant les investigations poursuivies par le rapporteur depuis longtemps. A l'aide d'une grande enquête, on accumula des vastes archives qui vont être mis à la disposition des savants polonais et étrangers, pour leur faciliter des études comparatives. Dans le but de fournir la base de ces études, on publie une monographie.

Mais les conséquences pratiques de ces recherches sont aussi en voie de réalisation. On vise surtout l'éducation physique du paysan — très souvent négligée, par suite des moyens trop compliqués et trop coûteux qu'on emprunte aux urbains. Du moment où on utilisera surtout les exercices traditionnels, assimilés pendant des siècles à la vie simple du paysan, cette difficulté disparaîtra. De plus, nous resterons ainsi, à la campagne du moins, à l'écart du grand sport organisé en grande partie par des pseudo-amateurs, et n'estimant que des candidats aux records et aux championnats. Encore une fois, nous nous trouvons dans la voie tracée par Ling.

*Remarques finales.* Il est facile d'observer que le présent rapport n'est qu'une esquisse préliminaire. Le sujet demanderait une étude approfondie dont les résultats rempliraient un livre tout entier. Ce que nous avons donné ici, n'a pas autre but que d'attirer l'attention des personnes le plus compétentes sur la question ainsi posée, et d'encourager, par ce fait, des recherches qui nous semblent à la fois intéressantes et utiles.

Pour finir, nous insisterons sur ce fait que maints exemples susmentionnés dérivent directement d'études conscientes du système de Ling. Mais il y a d'autres où le triomphe du grand gymnasiarque n'est que plus grand parce que la pénétration de ses idées, à travers le temps et l'espace, est devenue si puissante qu'elle finit par lui trouver des continuateurs à leur insu (Baden-Powell et autres).

*Littérature* (outre les manuels généralement donnés). C. A. Westerblad, Ling (tidshist. unders.), I—III. Stockholm 1913—1921. — Hjalmar Ling, Tabeller, etc. Stockholm 1866; Tillägg till tab., etc., Ibidem. — V. Heikel, Gymnastikens historia. Helsingfors 1905—9. — E. Piasecki, Les jeux moteurs traditionnels en Pologne (en impression, avec un résumé français).

## Hur Lings principer funnit sin tillämpning på lek och idrott med fostrande karaktär. — Eug. Piasecki, Posen.

Man kan ej tillräckligt framhålla, att den store svenske gymnasiarkens enastående inflytande ingalunda var begränsat till gymnastik i trängre bemärkelse. Även fostrande lek och idrott stå i tacksamhetsskuld till honom; men verkningarna av hans skapande snille framtråda här vid första påseende mindre påtagligt och mera indirekt.

Innan jag ingår på detta spörsmål, är det skäl att först fastslå, vad som menas med »Lings principer». Till en början få vi nog lämna å sido påståendet om absolut originalitet, eftersom en sådan mycket sällan kan påvisas i civilisationens historia. En princip torde tillskrivas Ling, om han (eller hans närmaste lärjungar) inlagt största förtjänsten vid utformandet och tillämpandet av densamma.

Vilken är då den grundläggande av Lings principer? Låt oss ej begagna hans egna uttryck, som ligga över 100 år tillbaka i tiden, utan låt oss benämna den så, som hans efterföljare formulerat densamma: en *rationell* fysisk fostran eller låt oss hellre använda termen *vetenskaplig*. Från denna centrala punkt synas alla övriga principer, som man tillskriver Ling, utgå (t. ex. övningarnas ordnande efter deras fysiologiska verkan, avskiljandet av onödiga eller skadliga element, den rationella ordningsföljden i en dagövning, besparingsmetoder i fråga om tid, rum och kraft).

Under den tid, då systemet utformades (av P. H. Ling och hans närmaste lärjungar), hade gymnastiken stor övervikt i förhållandet till de övriga grenarna av fysisk fostran. Dock förekom fäktning, som ju var systemskaparens älsklingsidrott. Även andra idrotter såsom ridning, simning m. fl. omnämnas, och i Lund var anläggandet av en löparbana påtänkt. Hos Per Henrik Ling utgjorde leken redan en del av systemet, och Hjalmar Ling tillförde detsamma en hel serie därav, metodiskt infogade i gymnastiklektionen.

Denna tids sätt att begagna sig av dessa utbildningsmedel har förvisso enligt vår uppfattning svagheten, att man i viss mån underskattade deras fostrande och hälsobringande egenskaper. Men å andra sidan har deras intima förbindelse med gymnastiken förlänat dem drag, som ej äro utan ett bestämt värde. Man dämpade ofta deras ansträngningsgrad, minskade utdräkten, gjorde dem mera mångsidiga, tillgodosåg ligsidighetsprincipen och anlade estetiska synpunkter. På så sätt lade man en god grund för den framtida utvecklingen.

### Fortsatt utveckling i de nordiska länderna.

Hos de efterföljande generationerna skedde påbyggandet efter tvenne linjer. För det första ökades antalet av sådana lek- och dansformer, som lämpade sig för infogande i gymnastiklektionen. Exempel härpå äro de gamla populära folkdanserna, vilka genom Uppsalafysiologen Holmgren fingo en allmänt rationell

karaktär. Vidare de gamla ringdanserna, som beskrivits av *Arwidsson* m. fl. och som *Afzelius* och dennes efterträdare populariserade på det välkända Skansen i Stockholm. Hit höra även friluftsslekarna, som, tack vare den outrötlige entusiasten *O. Salomon*, erhöilo en mönsterskola på Nääs. I alla dessa fall länkade man den traditionella engelska idrotten ävensom Guts Muth's lekteorier in på Lingska banor. Man underkastade dessa övningar en ingående granskning på samma sätt som de gymnastiska rörelserna, och eleverna blevo därför i stånd att finna nya former och metoder.

Den andra vägen att överföra de Lingska idéerna på lekens och idrottens område torde ha varit via *idrottens organisation och reglementering*. Under de sista 10-årsperioderna av förra århundradet och början av innevarande antog idrottsrörelsen oerhörda dimensioner till stor fördel för mänskligheten men ej utan vissa risker (överdrifter, ensidighet, överanstängning, professionalism o. s. v.). Det är tydligt, att den Lingska uppfattningen i första hand gjorde front mot dessa avigsidor. Tack vare framstående idrottsfrämjare, som voro knutna vid Lings institut i Stockholm (Balck m. fl.), betraktade den svenska landsorganisationen icke gymnastiken blott och bart som en idrottsgren utan som grundvalen och den reglerande kraften för all fysisk fostran. Förbundet erhöil följaktligen namnet: *Svenska Gymnastik- och Idrottsföreningarnas Riksförbund*. Och förbundet visade snart, att namnet icke var till blott för syns skull. År 1906 tog nämligen förbundet, först av alla i hela världen, initiativet till en ny tävlingsform. I dess *riksidrottsmärke* ha vi tillfälle att beundra den mest förnämliga tillämpningen av de Lingska principerna till den sanna idrottens bästa samt hela nationen till vederkvickelse, hälsa och fostran. Det torde vara onödigt att här inför denna kunniga församling ingå på detaljer. Jag nöjer mig med att konstatera, att detta utmärkelsetecken är i bästa mening folkligt, att det giver belöning för ett månsidigt och målmedvetet arbete utan att ställa överdrivna fordringar och skapa några konflikter vare sig med skolarbete, levnadsyrke eller militärtjänsten. Vi veta väl, att det har sina motståndare. Somliga av dessa betona onödigt organisatoriska felgrepp, som stundom förfuska den goda idéen. Härvidlag gäller det endast att i elt eller annat land vidtaga förändringar beträffande bestämmelserna eller märkesorganisationen. Ett annat hinder mot märket reses av idrottens pseudo-amatörer och av deras talrika vänner och beskyddare. Det torde vara tillräckligt att fästa uppmärksamheten härpå, ty vi veta alltför väl, att man i ifrågavarande kretsar alltför ofta, utan att ha en klar uppfattning därom, förväxlar nationens intresse med de fåtaliga rekordhållarnas.

Bland reformer av mindre räckvidd kunna vi lämpligen framhålla samma förbunds insats för *liksidighetsprincipens tillämpning* inom idrotten. Man införde denna ej endast under utbildningen utan även vid tävlingarna, i det man t. ex. sammanräknade resultaten av kast med v. och h. hand samt av hopp med v. och h. fot. De skandinaviska länderna lyckades t. o. m. att för en tid övertyga de internationella (olympiska) idrottsrepresentanterna om nödvändigheten härav. Senare övergav dock en ny majoritet denna princip. Nationsrepresentanter, som rönt mindre inflytande av *Lings* tankar, insågo, att det skulle vara till nackdel för deras idrottsmän, som voro mera ensidigt övade, och man hade ej i första hand i åtanke sitt folks sunda utveckling.

De goda initiativen kommo alltså härvidlag från Sverige och voro helt visst att hänföra till de Lingska tänkesätten. De övriga nordiska länderna dröjde ej att i stor utsträckning tillgodogöra sig dessa, och så småningom gjorde sig samma synpunkter gällande i det övriga Europa och i större delen av andra civiliserade länder. *Utveckling, som kan tillskrivas andra nationer.*

Jag börjar med de nya tillskott, som fått stor internationell betydelse. Även här



gällde det i första hand lek- och dansformer, vilka från en självständig upprinnelse så småningom grepo in på det gymnastiska området. Bland de många nydanarna på detta fält är det den schweiziske musikpedagogen Jaques-Dalcroze, som haft största inflytandet i alla länder, särskilt på den kvinnliga gymnastiken, vilken fått ett värdefullt tillskott genom hans rytmiska och plastiska inslag.

Vi övergå emellertid till nya uppslag inom leken och idrotten, som direkt eller indirekt kunna sättas i förbindelse med de *Lingska* grundtankarna. Vi kunna framför allt söka dem i de engelsktalande länderna, där idrottsrörelsen med sina goda sidor, men även sina högst allvarliga olägenheter, tidigast utvecklades. Framför allt ur Englands traditionellt sportbetonade jordmån borde ett verksamt bote-medel mot idrottslig ensidighet växa upp. Det skedde även tack vare en genialisk militär pedagog — Baden-Powell (1908). Hans scouter höllo sina övningar ute i terrängen långt borta från kolstybbsbanor och åskådarläktare. Med sitt lägerliv, sina fotvandringar och sina tävlingar, som framför allt avsågo att hårda de svagaste, utgjorde denna rörelse ett synnerligen verksamt korrektiv mot sportens överdrifter. Dess talrika utmärkelsetecken i skilda grenar slå ingalunda i motsatsförhållande till idrottsmärken av svensk typ utan utgöra tvärtom ett komplement till dessa. Vart och ett av dem erhålles för ådagalagda elementära kunskaper eller färdigheter i en specialgren, lämpade för en viss ålder och avsiktligt beräknade att intressera ungdomen för allmännyttiga ting samt för att underlätta dess val av yrke och favoritidrott. Kort sagt, det är ett fullföljande av *Locke's* och *Rosseau's* idéer men även av *Lings*. Detta icke minst därför, att den store gymnasiarken framför allt satte karaktärsdaningen som slutmål — och scoututbildningen torde vara ett av de verksammaste medlen att nå fram till en sådan. Kärnpunkten är här scoutlagarna, hämtade från tio Guds bud och medeltidsriddarnas hederskodex men på ett mästertligt sätt anpassade för den nutida ungdomens psyke.

I Amerikas förenta stater har man sökt motarbeta idrottens överdrifter med andra medel. Ingenstädes har *populariseringen av utomhuslekar* varit så kraftig och verksam som i de amerikanska, med skyskrapor späckade stadssamhällen. Dess parker och lekplatser ha två viktiga ändamål att fylla, dels att vara en tillgång i striden mot tuberkulosen och mot förbrytarväsendet, dels att erbjuda en motvikt mot åskådarläktarnas psykos. Man hoppas nämligen, att de, som allt från sin barndom vant sig vid att besöka lekfältens gräsplaner, skulle vara mindre benägna att begränsa sitt idrottsintresse till att befolka åskådartribunerna.

Även tävlingarna i *inomhusidrott* åtnjuta i Amerika, och detta med all rätt, anseende som ett gott palliativ mot idrottsliga överdrifter. Man begränsar tävlingarna här till att omfatta lag från samma skola, regemente eller förening. Man erhåller på detta sätt en märkbar förminskning i tävlingsintensiteten med åtföljande synnerligen önskvärda och högst beaktansvärda följder i pedagogiskt och hygieniskt avseende. Vilken stor betydelse har det icke, att en ungdom, som deltagit i dessa tävlingar, icke alltför tidigt når mästerskapsvärdigheten, vilket å sin sida har till följd ett minskat antal idrottsliga pseudoamatörer — onyttiga och föga önskvärda individer i ett modernt samhälle.

Amerikanarna ha även haft den största internationella framgången med *nya utomhuslekar*. Två av dem nämligen basket-ball (korgboll) och volley-ball synas oss ha vissa beröringspunkter med de *Lingska* idéerna, eftersom man där finner tillämpningen av principerna om besparing i rum, tid och kraft, vilka på ett mästertligt sätt realiserats av *Hjalmar Ling* vid konstruerandet av gymnastiksalar och i hans dagövningar. Och det är däri man bör söka huvudförklaringen till dessa lekas spridning över hela världen. Å andra sidan ha de även i viss mån samma begränsning som gymnastiklektionerna. De bära med nödvändighet kompletteras — fram-

för allt när det gäller pojkar — med mera krävande lek- och idrottsövningar, som äro i behov av större utrymmen och mera tillmätt tid.

Vi veta nogsamnt, att det gjorts många andra nya försök på detta område, utan att de likväl lyckats få internationell betydelse. Innebär detta, att de alla haft ett ringare värde? Visst icke; men vi behöva en internationell central, där man kunde utföra jämförande studier, där man kunde undersöka detta nya material utan att taga hänsyn till det uppseende det väckt och utan hinder av det måhända mindre tillgängliga språk, på vilket det redan publicerats.

Jag skall här endast i korthet framdraga ett exempel, som har fördelen av att vara det jag känner bäst till — även om det ej gör anspråk på att sättas högre än många andra, nämligen Polen. I detta land togo förbindelserna med det svenska systemet sin början ungefär samtidigt (efter år 1892 genom förmedling av fkn Kuczalska och andra), som i flertalet övriga länder på vår kontinent; men en frångångsrik propaganda för det nya systemet vidtog först i början av innevarande århundrade, en propaganda, i vilken alla våra här närvarande representanter tagit del (jämte flera andra, som redan gått bort). För övrigt redan före Kuczalskas tid grundlade (år 1887) den entusiastiske läkaren Jordan sin lekpark i Krakau, vilken snart följdes av många andra; och efter världskriget bildades en förening för organiserandet och tillvaratagandet av dessa. Det var från början en mycket lycklig utveckling av denna typiskt amerikanska idé, vilken då endast befann sig i ett embryonalt utvecklingskede. Det var i de Jordanska lekparkerna i Warszawa, som en ivrig förespråkare för dessa W. R. Kozlowski först av alla (år 1904) började införa metodiskt ordnade lektimmar enligt *Lings* principer om en viss ordningsföljd mellan de olika övningarna under en gymnastiklektion.

Från år 1907 kunna vi anteckna en nyhet, som även inspirerats av de *Lingska* idériktningarna. Jag föreslog då en reform av fotbollspelet (association), vilken gick ut på att bollbehandlingen skulle ske med foten, endast när bollen befann sig under knähöjd, i övrigt med handen. Härigenom ernås en i möjligaste mån fullständig allsidighet, jämbördig med den som förekommer vid rugbyfotbollen, dock utan dess brutalitet och onödiga riskmoment. Likväl är spelet föga känt till och med i dess hemland, trots ampla lovord från de förnämsta experterna på området.

Sedan Guts Muths' tid har det inom fysiska lägret funnits ganska få pedagoger med brinnande håg för *studiet av lek- och idrottstraditioner*. En del av dem (de två *Lingarna* utgjorde typiska exempel härpå) begagnade dock hithörande lekar i sina lektioner. Systematiska efterforskningar förekommo emellertid mera sällan; och framför allt idkade man icke jämförande studier å forskningsmaterial av tillräcklig omfattning för att belysa lekarnas tillkomst.

Vetenskapliga rådet för fysisk fostran i Warszawa har här fyllt en stor lucka genom att stödja undertecknads sedan lång tid tillbaka pågående forskningar. Med tillhjälp av en omfattande enquête erhöi man ganska betydande arkiv, som snart komma att ställas till polska och utländska forskares disposition för att för dem underlätta jämförande studier. I avsikt att lämna ett underlag för dessa studier kommer man även att utgiva en monografi.

De praktiska resultaten av dessa efterforskningar äro också i annalkande. Man strävar framför allt att tillgodose lantbefolkningens fysiska fostran — vilken mycket ofta försummas på grund av den invecklade och alltför dyrbara apparat, som man använder efter mönster från stadsidrotten. I den mån man kommer att begagna de traditionella övningarna, som under århundraden smält samman med lantbefolkningens enkla levnadsvanor, försvinner denna svårighet. Dessutom kan man på detta sätt, åtminstone på landet, hållas på avstånd från stjärnidrotten, till stor del organiserad av pseudo-amatörer, som endast taga hänsyn till blivande rekord-

män och världsmästare. Ännu en gång befinna vi oss alltså på den väg, som Ling utstakat.

#### *Slutanmärkningar.*

Det torde vara lätt att se, att den här lämnade redogörelsen har en skissartad karaktär. Ämnet kräver ett fördjupat studium, vars resultat skulle fylla en hel volym. Vad jag framlagt här har endast haft till avsikt att fästa de mest kompetenta personers uppmärksamhet på denna fråga och därmed söka främja forskningar, som förefalla oss vara både av intresse och till nytta.

Till sist vill jag ännu en gång understryka det faktum, att många av de exempel, som här lämnats, låta sig direkt härleda till ett omsorgsfullt studium av *Lings* system. Andra åter påvisa, att den store gymnasiarkens triumf är desto större, som livskraften i hans idéer, trotsande tid och rum, varit så mäktig, att till sist efterkommande, utan att de själva varit medvetna därom, blivit hans apostlar (Baden-Powell m. fl.).

*Litteratur.* (Förutom handböcker i ämnet). *C. A. Westerblad*: Ling. (Tids-historiska undersökningar.) I—III, Stockholm 1913—1921; *Hjalmar Ling*: Tabeller o. s. v., Stockholm 1866; Tillägg till tab. o. s. v., Ibidem, V. *Heikel*: Gymnastikens Historia, Helsingfors 1905—1909; *E. Piasecki*: Gamla folklekar i Polen (under tryckning; med resumé på franska).

#### *Zusammenfassung:*

### **Die Anwendung der Lingschen Prinzipien in Spiel und Sport.** — *Eug. Piasecki*, Posen.

I. *Was P. H. Ling selbst zu dieser Frage zu sagen hat* („Die allgemeinen Grundlagen der Gymnastik“, sowie in anderen Arbeiten). Das grundlegende Prinzip Lings ist das Prinzip einer *rationellen* (oder eher einer *wissenschaftlichen*) Leibes-erziehung. Von diesem scheinen alle übrigen Prinzipien auszugehen (z. B. die Anordnung der Übungen, die Ausschaltung unnötiger oder schädlicher Elemente, die rationelle Reihenfolge, Zeit, Raum und Kraft ersparende Methoden).

II. *Was seine engsten Schüler dazu sagen, namentlich Hj. Ling* (Allgemeine Bewegungslehre, Tabellen, und an anderen Stellen). *Hjalmar Ling* fügte diesem System eine ganze Reihe von Spielen hinzu, die methodisch in die Übungsstunden eingebaut wurden.

III. *Die weitere Entwicklung dieses Gedankens in den skandinavischen Ländern.* Unter anderen: Fr. Holmgren, Afzelius. — Volkstänze und Reigen als erzieherische Leibesübungen; Zentralpunkt für erzieherische Spiele in Nääs (O. Salomon); Sport-abzeichen (Reichsbund für Turnen und Sport, Stockholm); sportliche Doppelseitigkeit bei internationalen Wettkämpfen (später abgeschafft wegen Mehrheit für Best-seitigkeit). Alle diese Anregungen kamen aus Schweden, wurden bald von den übrigen nordischen Ländern aufgegriffen und verbreiteten sich schliesslich über fast ganz Europa und die übrigen Erdteile.

IV. *Die Entwicklung des Gedankens bei anderen Völkern.* Unter anderm: das Pfadfindertum (Baden-Powell 1908), das Wander- und Lagerwesen, Auszeichnungen für Einzelleistungen, Versuche, durch Wettkampf das Niveau der Schwächsten zu heben. — Erzieherische Spiele; höchste Entwicklung dieser Bewegung in den USA. — Der amerikanische Hallensport. — In Polen, Studium und Verbreitung der Kenntnis der altüberlieferten, volkstümlichen Leibesübungen, um den Übertreibungen des modernen Sports entgegenzuarbeiten und um das Problem der körperlichen Erziehung der Landbevölkerung leichter lösen zu können. Die Von Jordan

(1887) ins Leben gerufenen Spielparks in Krakau sind eine erste Entwicklung amerikanischer Ideen auf diesem Gebiet. Kozłowski begann (1904) in den Jordanschen Spielparks in Warschau methodisch geordnete Spielstunden gemäss den Lingschen Principien einzuführen.

V. *Mehrere der obengenannten Beispiele fassen direkt auf einem genauen Studium der Schriften Lings.* Was andere wiederum betrifft, haben sie gezeigt, dass die Erfolge dess grossen Gymnastirechen im Laufe der Zeit immer nur noch grösser geworden sind, da seine genialen Gedanken über Zeit und Raum hinweg auf Menschen eingewirkt haben, die, ohne es selbst zu wissen, seine grossen Nachfolger waren und sind.

### Summary.

## The application of the principles of Ling to games and sports. — *Eng. P i a s e c k i*, Posen.

I. *References to this subject by P. H. Ling himself* ("General Principles of Gymnastics", and elsewhere). The fundamental principle of Ling is that a *rational* physical education (or rather a scientific one). From this all other principles are deduced (e. g. arranging of exercises, separating of unnecessary or harmful elements, methods of economy as regards to time, room and force).

II. *Opinions of his nearest pupils, especially Hjalmar Ling* (General Theory of Movement, Tables, and elsewhere). Hjalmar Ling added to the system a series of games, methodically applied in gymnastic lessons.

III. *Further development of this idea in Scandinavian countries.* Amongst others Fr. Holmgren, Afzelius etc. — national dances and games as sports; central for games at Naäs (O. Salomon); sportbadges (National Association for Gymnastics and Sport, Stockholm); ambidexterity in sport in international competitions, later abolished by a majority in favour of one-sidedness. All these ideas which came from Sweden, were soon adopted by the other northern countries and finally spread to a large part of Europe, and other parts of the world.

IV. *Development of the idea amongst other nations.* Examples. — the Scout movement (Baden-Powell 1908), touring camping, provision for individual activities, attempts to raise the level of the weakest by competition — Educational games: this movement has made its greatest advance in U. S. A. — American indoor sports. — In Poland, study and spread of knowledge of the old traditional national physical exercises, to counteract the over stressing of sport and to help in solving the problem of the physical development of the country population. The play-grounds arranged by Jordan in Krakau (1887) is a first development of the American system in that territory. Kozłowski introduced in 1904 the methodically arranged play-hours, in accordance with Ling's principles, in Jordan's play-grounds in Warsaw.

V. *Among the above examples, some have sprung directly from an accurate study of Ling's work.* Others show how the triumph of that great master gymnast has step by step become still greater, as his genius reached across time and space to influence individuals who unknown to themselves were and are among his great successors.

# 13. Ueber den Sprung bei den Alten-Griechen.

Von *Evangelos Kaljarentzos* Generalinspektor für Leibesübungen, Athen.

Die alten Griechen haben zeitlich den grossen Wert des Sprunges verstanden und haben ihn zu Spiel und Training und als Sport gepflegt.

Polydenkes erwähnt das Spiel „Askolimos“, bei dem die Teilnehmer ein oder zwei Fuss hoch oder über eine aufgeblasene Lammshaut springen. Lukianos spricht über ein Training der Lebenden um über einen Graben oder ein sonstiges Hindernis zu springen und auch über eine besondere Sprungweise, bei der die Springer mit den Füssen in die Luft stossen, solange sie vom Boden entfernt sind. Homerus erwähnt Amphibon als den fähigsten Springer und Pausanias spricht wieder über einen Fall, bei dem der Sprung als Heilmittel gegen Rheumatismus angewandt wurde.

Der Sprung als selbständiger Sport wurde von den alten Griechen privat gepflegt und nur als Teil des Pentathlon ist er auch bei öffentlichen Spielen geübt worden. Aber immerhin nahm der Sprung auch als Teil des Pentathlon eine hervorragende Stellung unter den übrigen Sportarten ein. Deshalb werden auch die Statuen der Sieger des Pentathlons als Springer nach den Beschreibungen von Pausanias dargestellt.

Von den neuen Schriftstellern wird behauptet, dass beim Pentathlon ein dreifacher Sprung mit Anlauf geübt wurde, weil sie sich sonst die Leistungen von den alten Athleten Chionis und Phaullos, deren Weitsprung auf eine Länge von 16–17 Meter berechnet wird, nicht erklären können, da der Unterschied zwischen diesen und den Leistungen der heutigen Athleten beim Weitsprung mit Anlauf zu gross wäre.

Meiner Meinung nach ist nicht wahrscheinlich, dass die alten Griechen den Dreisprung mit Anlauf gepflegt haben, denn es existieren keine Darstellungen solcher Art, noch finden wir bei den alten Schriftstellern darüber eine einzige Bemerkung. Dazu kommt noch, dass Polydenkes den Schlagbaum erwähnt, der zu Beginn des Grabens stand, von wo aus der Absprung erfolgte. Im Scholiast von Platon wird beschrieben, dass der Sprunggraben 50 Fuss breit gegraben wurde. Sicher ist auch, dass der Springer auf weiche Erde niedertiel, weil sonst die Existenz des Grabens keine Erklärung finde. Wie aber ist es unter dieser Annahme möglich, sich den zweiten und dritten Sprung des Dreisprunges innerhalb des Grabens auf weicher Erde vorzustellen, zumal es unbestritten bleibt, dass der zweite und dritte des Dreisprunges harten Boden erfordern, um feste Punkte zur Unterstützung der Füsse zu finden.

Es bleibt jetzt die überlieferten Leistungen im Springen der Athleten Chionis und Phaullos zu untersuchen; Chionis, Olympionikes hat seine Leistungen in der 29. Olympiade im Jahre 664 v. Chr. vollbracht. Phaullos hingegen wird als Pythionikes erwähnt. Wann er seine Leistung vollbrachte, wissen wir nicht genau, jedenfalls aber nach dem Jahre 586 v. Chr., denn die ersten Pythischen Spiele fanden im Jahre 586 v. Chr. statt. Ueber die genaue Länge des Sprunges von Chionis kann man nichts Sicheres sagen, denn seine Leistung wird von Schriftstellern lange nach der 29. Olympiade erwähnt, so z. B. von Sextus Julius Africanus und von Eusevius, deren Angaben über den Sprung nicht miteinander vereinbar sind.

Meiner Meinung nach ist Chionis niemals weiter als 22 Fuss gesprungen, denn abgesehen davon, dass auch Scheibel, Migne, Gelzer, und Karst diese Ansicht vertreten, kann dafür angeführt werden, wenn Chionis tatsächlich 52 Fuss weit gesprungen wäre, dass er 2 Fuss weit über den Graben hinaus gesprungen sein müsste, was als eine wichtige Tatsache hätte erwähnt werden müssen. Dagegen bleibt die Sprungleistung von Phaullos mit einer Länge von 55 Fuss unbestritten. Alle Schriftstücke stimmen diesbezüglich überein und erwähnen ausdrücklich, dass er als erster über den Graben hinaus, oder über die ausgegrabenen 50 Fuss des Grabens hinaus gesprungen ist. Aus dieser Tatsache leitete sich das Sprichwort ab, „Ueber das Gegrabene hinauspringen“.

Da — wie oben gesagt — der Sprung Chionis bei den Olympischen-Spielen in Olympia, der Sprung Phaullos bei den Pythischen Spielen in Delphi stattfand, muss untersucht werden, ob die Grabenlänge an Fuss in Meter in allen Stadien dieselbe war. Es wird behauptet, dass die Länge aller alten Stadien dieselbe war nämlich 600 Fuss. Das ist jedoch nicht wahrscheinlich, denn für das Stadion in Olympia wird von Eusevius erwähnt, dass es eine Länge von 600 Fuss hatte, die Länge des Stadions von Delphi betrug hingegen — wie Kinsorinus erwähnt — 1000 Fuss. Vergleichen wir die heutigen Messungen der Länge der alten Stadien die für Olympia mit 192,25 m, für Epidauros mit 181,30 m, für Delphi mit 177,55 m, für Panathinaikon mit 184,96 m bestimmt wurde, dann könne wir daraus schliessen, dass die Länge des alten Fussmasses in den verschiedenen Orten Griechenlands nicht dieselbe war und dass daher der Olympische Fuss eine Länge in Metern hatte, die sich als Quotient aus der Division  $192,25 \text{ m} : 600 \text{ F}$  ergibt und 0,3204 Metern gleichkommt, während der Delphische Fuss als Quotient der Division  $177,55 \text{ m} : 1000 \text{ F}$  gleichkommt 0,17755 Metern. Danach entspricht die Leistung Chionis von 22 Fuss multipliziert mit 0,3204 gleich der Länge des olympischen Fusses in Metern 7,05 m und die von Phaullos von 55 Fuss, multipliziert mit 0,17755 der Länge des Delphische Fusses in Metern 9,77 m.

Die so errechneten Leistungen von Chionis und Phaullos sind meiner Ansicht nach ganz logisch, zumal die Alten wie Aristoteles erwähnt, Sprungbretter zur Erleichterung des Sprunges benützten.

## Om hoppen hos de gamla grekerna. — *Evangelos Kalfarentzos*, Athen.

De gamla grekerna förstodo tidigt hoppets stora värde, i det de använde det vid sina lekar, samt utövade det som en särskild idrottsgren.

Polydeukes omnämner leken »Askoliasmos», i vilken deltagarna hoppade en eller två fot högt eller över en uppblåst säck av lammhud. Lukianos talar om en särskild träning, som bestod i att hoppa över en grav eller något liknande hinder, och omnämner även ett särskilt sätt att hoppa, varvid hopparen sparkar med fötterna (utför löpsteg) i luften under själva hoppet. Homerus namnger Amphialon som den skickligaste hopparen, och Pausanias omtalar återigen ett fall, där hopp användes som botemedel mot reumatism.

Hopp utövades hos de gamla grekerna som en särskild idrottsgren, men vid de offentliga spelen blott som en i Pentathlon ingående del. Men i egenskap av sådan intog det likväl en i jämförelse med de andra däri ingående idrottsgrenarna framträdande plats. Därför framställdes också enligt Pausanias skrifter, statyerna över segrarna i Pentathlon som hoppare.

Av moderna skriftställare framföres det påståendet, att trestegshopp med ansats ingick i Pentathlon, emedan man annars ej skulle kunna förklara de presta-

tioner som utfördes, av Chionis och Phaulos, vilka beräknas ha hoppat 16—17 meter långt. Skillnaden mellan dessa prestationer och de som uppnås i längdhopp med ansats av våra dagars idrottsmän, skulle eljest vara alltför stor.

Enligt min mening är det icke troligt, att de gamla grekerna idkat trestegshopp med ansats, ty det existerar inga framställningar därav i konsten, och icke heller finna vi någon enda antydan därom gjord hos de antika författarna. Därtill kommer dessutom, att Polydeukes talar om en satsplanka, som var placerad vid gravens början och från vilken hoppet skedde. I »Scholiast» av Platon omtalas, att hoppgruppen grävdes 50 fot lång. Säkert är också, att hopparen kom ned på mjuk mark, emedan man eljest ej skulle kunna få någon förklaring till eller motivering för att det existerade en grop. Men hur skulle det vara möjligt, att under detta antagande föreställa sig trestegshoppets andra och tredje steg i själva gropen på mjuk mark, i synnerhet som trestegshoppets andra och tredje steg obestriddligen fordrar fast mark som satsunderlag för foten.

Det återstår då att undersöka de till vår kännedom bragta resultaten i längdhopp, som nåtts av Chionis och Phaullos: Chionis »Olympionikes» utförde sin prestation under den 29:e olympiaden år 664 f. Kr. Phaullos däremot omnämnes som »Phytionikes». Vi veta ej bestämt, när han utförde sin prestation, men i varje fall skedde detta efter år 586 f. K., ty de första phytiska spelen ägde rum år 586 f. Kr. Man kan dock ej med säkerhet uttala sig om den exakta längden av Chionis' hopp, ty hans prestation omnämnes av författare långt efter den 29:e Olympiaden, t. ex. av Sextus Iulius Africanus och Eusevius, vilkas uppgifter om hoppet äro fullkomligt motstridande.

Enligt min mening har Chionis aldrig hoppat längre än 22 fot, ty bortsett från att även Scheibel, Migne, Gelzer och Karst företråda denna åsikt, kan man som bevis därför anföra, att om Chionis verkligen hoppat 52 fot måste han ha hoppat 2 fot längre än hoppgruppen, vilket måste ha omnämnts som ett viktigt faktum. Däremot kan man ej bestrida, att Phaullos har hoppat 55 fot. Alla aktstycken stämma överens i detta hänseende och omnämna uttryckligen, att han var den förste, som hoppade över gropen, d. v. s. över de 50 fot, som utgrävts. Från detta faktum härledde sig talesättet: »Hoppa över det utgrävda».

Då — som ovan nämnts — Chionis' hopp ägde rum vid de Olympiska Spelen i Olympia, Phaullos' däremot vid de Phytiska spelen i Delphi, måste man undersöka, huruvida gropens längd i fot, omräknat i meter var den samma för alla Stadier. Det påstås, att längden var den samma för alla gamla Stadier, nämligen 600 fot. Detta är dock icke troligt, ty om Stadion i Olympia berättar Eusevius, att det hade en längd av 600 fot; längden av Stadion i Delphi uppgick däremot — vilket Kinsorinus omtalar — till 1000 fot. Jämföra vi moderna mätningar, som företagits över de gamla Stadiernas längd, vilken för Olympia fastställts till 192,25 m., för Epidauros till 181,30 m., för Delphi till 177,55 m. samt för Panathinaikon till 184,96 m., kunna vi därav sluta, att längdmåttet (en fot) icke var det samma i olika orter i Grekland, och att följaktligen den Olympiska foten hade en längd i meter, som erhålles, om man dividerar 192,25 (meter) med 600 (fot), motsvarande 0,3204 meter, medan den Delphiska foten (177,55 m. : 1000 fot) skulle motsvara 0,1776 meter. Chionis' prestation på 22 Olympiska fot skulle sålunda i meter omräknat bli  $0,3204 \times 22 = 7,05$  m. och Phaullos' prestation på 55 Delphiska fot motsvara  $0,1776 \times 55 = 9,77$  m.

Dessa Chionis' och Phaullos' prestationer, uträknade i överensstämmelse med denna uppfattning, äro enligt min åsikt alldeles logiska, i synnerhet som de Gamle — vilket Aristoteles omnämner — använde språngbräden för att underlätta hoppet.

*Summary:***The Jump in Ancient Greece.** — *E. Kalfarentzos*, Athen.

Recent writers have asserted that the three-fold running jump (hop, skip and jump) was practised at the Pentathlon, though they can find no explanation of the feats of the ancient athletes Chionis and Phaullos, whose jumps have been reckoned at between 16 and 17 metres, since the disparity between them and the performances of present-day athletes for this jump is so great.

In my opinion it is not probable that the Ancient Greeks practised the hop, skip and jump, since there exists no records of such an event, either in the ancient writings there is one single mention of it. In addition, mention is made by Polydeukes of the spring-plank at the edge of the ditch, from which the leap was taken. In Scholiast of Plato it is stated that the dug-up part was 50 foot wide, that the jumper came down on soft soil, though no explanation of the existence of the dug-up part is furnished. However, on this assumption, how is it possible to speak of second and third jumps in the soft dug-up soil, since it is obvious that the second and third of the three jumps would require firm ground with good take off for the feet.

Let us consider the jumping feats credited to Chionis and Phaullos. Chionis, Olympionikes, performed his feat at the 29th Olympiad in 664 B. C. Phaullos, on the other hand, was referred to as Pythionikes. It is not definitely known when he made his record jump, though it must in any case have been subsequent to 586 B. C., as the first Pythian Games were held in 586 B. C. As to the exact length of the jump by Chionis nothing can be advanced with certainty, since the references to his feat date from long after the 29th Olympiad, for example by Sextus Julius Africanus and by Eusevius, whose reports of the jump do not agree.

In my opinion Chionis never jumped more than 22 feet, since apart from the fact that Scheibel, Migne, Gelzer and Karst share this view, it must be observed that if Chionis really did jump 52 feet, than he must have leaped 2 feet beyond the dug-up part, and this constitutes an important point. On the other hand the feat of Phaullos, with a length of 55 feet, is undisputed. All writers are agreed on it and expressly state that he was the first to jump over and beyond he dug-up 50 feet of soil. From this was derived the saying "To leap over the dug-up soil".

Seeing that — as stated above — the Chionis jump took place during Olympic Games at Olympia and that of Phaullos during Pythian Games at Delphi, we must consider whether the equivalent in metres of the ditch length in feet would be the same for all the stadiums. It has been asserted that the length of all the stadiums was the same, viz. 600 feet. That is not the case, since for the stadium of Olympia it was stated by Eusevius that it had a length of 600 feet, while the length of the stadium at Delphi consisted — as affirmed by Kinsorinus — of 1000 feet. If we compare the present-day measurements of the lengths of the ancient stadiums, given as 192,<sup>25</sup> m. for Olympia, 181,<sup>30</sup> m. for Epidaurus, 177,<sup>55</sup> m. for Delphi and 184,<sup>96</sup> m. for Panathinaikon, we can conclude that the length of the ancient foot measure was not the same in all places of Greece and that, whereas the Olympian foot had in metres a length of 0,<sup>3204</sup> m., taking the quotient of 192,<sup>25</sup> m. divided by 600 feet, the Delphian foot as quotient of 177,<sup>55</sup> m. divided by 1000 gives a length of 0,<sup>17755</sup> m. From this we get the performance of Chionis as 22 feet multiplied by 0,<sup>3204</sup>, the metric equivalent of the Olympic foot, to be 7,<sup>05</sup> metres, and the record of Phaullos as 55 feet multiplied by 0,<sup>17755</sup>, the length in metres of the Delphian foot, to amount to 9,<sup>77</sup> m.

The records of Chionis and Phaullos calculated in this way are in my opinion



quite feasible, seeing that the Ancients — as recorded by Aristotle — made use of the spring-board as take off for the jump.

## Le Saut chez les Anciens Grecs. — *Evangelos Kalfarentzos*, Athènes.

Certains auteurs modernes soutiennent que le saut à trois pas avec élan faisait partie du Pentathlon, ne pouvant expliquer autrement les prestations de Chionis et de Phaullos que l'on évalue à 16—17 mètres. L'écart entre ces résultats et ceux auxquels arrivent dans le saut en longueur avec élan nos athlètes modernes serait autrement trop grand.

A mon avis, il est peu probable que les Grecs aient connus le saut à trois pas avec élan; on n'en trouve mention nulle part, ni sous forme d'exposé, ni chez aucun des auteurs de l'antiquité. A celà, il faut ajouter la mention que fait Polydeukes d'un madrier, placé en-deça du fossé et par lequel s'accomplissait le saut. Dans le «Scholiaste» de Platon, le fossé creusé avait 50 pieds de long. Il faut aussi admettre que le sauteur au terme de son évolution retombait sur la terre meuble, sinon comment expliquer la présence et l'intention du fossé. Conserve-t-on cette hypothèse, devra-t-on placer le deuxième et le troisième pas du saut à trois pas dans le fossé même, sur la terre meuble, alors que la condition expresse devrait plutôt être un appui ferme pour le pied.

Il ne nous reste plus qu'à examiner les résultats en sauts en longueur attribués aux athlètes Chionis et Phaullos: Chionis «Olympionikes» accomplit son saut au cours de la 29e Olympiade de l'an 664 av. J. C. Phaullos, en revanche, se trouve mentionné avec le titre de «Phytionikes». Il est difficile de localiser exactement la date de sa prestation, qui toutefois se place plus tard que 586 av. J. C., qui fut la date du premier jeu Phytique. On ne peut malheureusement pas préciser le résultat exact du saut de Chionis, qui ne fut mentionné par les auteurs que très longtemps après la 29e Olympiade; Sextus Julius Africanus et Eusevius par exemple, dont les relations sont en complet désaccord.

Chionis n'a, à mon avis, jamais dépassé 22 pieds, car, sans tenir compte de ce que Scheibel, Migne, Gelzer et Karst souscrivent à cette opinion, on pourrait comme preuve alléguer que si Chionis avait véritablement sauté 52 pieds, il aurait par là dépassé de 2 pieds le fossé, ce qui aurait sûrement donné lieu à une mention spéciale. Par contre, il paraît impossible de nier que Phaullos ait atteint 55 pieds. Tous les témoignages sont concordants et soulignent formellement qu'il fut le premier à franchir le fossé, c'est-à-dire à dépasser les 50 pieds. C'est de ce fait qu'il faut placer l'origine de la locution: franchir la fosse creusée.

Le saut de Chionis se trouvant localisé, ainsi qu'il est dit plus haut, aux Jeux Olympiques d'Olympie, et celui de Phaullos, par contre, aux Jeux Phytiques de Delphes, il y a lieu d'examiner si le fossé avait les mêmes dimensions pour tous les Stades. On prétend que tous les Stades avaient la même longueur, soit 600 pieds. Ce qui paraît peu probable, car veut-on en croire Eusevius, le Stade d'Olympie aurait eu une longueur de 600 pieds alors que d'après Kinsorinus, celui de Delphes en compterait 1000. En comparant les résultats auxquels on est arrivé dernièrement, déterminant la longueurs des anciens stades, 192m,<sup>25</sup> pour Epidauros, pour Delphes 177m,<sup>55</sup>, et pour Panathinaikon 184m,<sup>96</sup>, on peut conclure que l'unité de longueur (le pied) n'était pas la même pour les différentes parties de la Grèce. Le pied olympique a une valeur en mètre qui s'obtient en divisant 192,<sup>25</sup> (en mètres) par 600 (en pieds) et correspond à 0m,<sup>3204</sup>, alors que le pied delphique (177m,<sup>55</sup> : 1000 pieds) correspondrait à 0m,<sup>1776</sup>. La prestation de Chionis de 22

pieds olympiques deviendrait en mètres:  $0,3204 \times 22 = 7m,05$  et celle de Phaullos (55 piés delphiques) se convertirait en  $0m,1776 \times 55 = 9m,77$ .

Ces résultats attribuées à Chinois et Phaullos me paraissent après cette simple transformation fort logique, à plus forte raison puisque les Anciens se servaient, ainsi que le mentionne Aristote de tremplin afin de faciliter le saut.

*H. von Tschammer und Osten*, Berlin:

14. »Über die Organisation der freien Turn- und Sportbewegung Deutschlands. — Om den frivilliga gymnastik- och idrottsrörelsen i Tyskland. — The Organization of the Independent Gymnastic and Sport Movement of Germany. — Sur l'organisation de la gymnastique libre et du sport en Allemagne.»

*C. Krümmel*, Berlin:

15. »Die Organisation der obligatorischen Körpererziehung in Deutschland. — Organisationen av obligatorisk fysisk fostran i Tyskland. — The organization of the Compulsory Physical Education of Germany. — L'organisation de l'éducation physique obligatoire en Allemagne».

*Helena Olszewska*, Warszawa:

16. »Les remarques méthodiques au sujet de la gymnastique féminine appliquée actuellement en Pologne. — Metodiska anmärkningar angående den moderna kvinnogymnastiken i Polen. — Methodische Bemerkungen Zur modernen Frauengymnastik in Polen. — Methodical Remarks on the Modern Gymnastics for Women in Poland».

*Event.*

I särskild bilaga. — In Sonderbeilage — In supplement. — En appendix.



### III.

## PSYKOLOGI. HYGIEN.

PSYCHOLOGIE. HYGIENE. — PSYCHOLOGY. HYGIENE. —  
PSYCHOLOGIE. HYGIÈNE



# 1. L'éducation physique au point de vue psychologique et sociologique.

Par *H. De Gens t*, Inspecteur de la Gymnastique en Belgique et Président de la Fédération belge de Gymnastique Educative. Vice-Président de la F. I. G. Ling.

L'éducation physique a subi, comme toutes les autres branches des connaissances humaines, la grande loi des trois Etats.

Elle fut théologique ou fictive dans l'Antiquité, avec ses Dieux et ses Héros, pour passer par le stade métaphysique ou abstrait chez les rénovateurs de la Renaissance et devenir enfin, avec Ling et ses disciples, scientifique ou positive.

Actuellement l'éducation physique a adopté la discipline de toutes les sciences expérimentales, sans cependant abandonner complètement les tendances premières.

Au début, elle se caractérisait essentiellement par une application de principes anatomiques et mécaniques pour évoluer, grâce aux travaux du laboratoire, de la clinique de gymnastique médicale et de la salle de gymnastique éducative ou du terrain sportif, vers la recherche des effets physiologiques.

Le choix des exercices corporels, leur classification, le schéma ou plan de la leçon reflètent bien les préoccupations mécaniques, anatomiques et physiologiques de l'éducation physique basée sur les principes de Ling.

Non pas que les influences psychologique et sociologique des exercices physiques aient été perdues de vue ni mises à profit.

L'Antiquité même ne les oubliait pas.

Déjà Platon proclamait que :

»Le bien commun du corps et de l'âme est le mouvement».

Il disait: »L'éducation a pour but de donner au corps et à l'âme toute la beauté et tout le perfectionnement dont ils sont susceptibles. Il ne faut pas dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaux attelés au même timon».

Ailleurs, il écrivait: »Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse: c'est un homme». Et aussi: »On doit cultiver et exercer le corps et l'âme dans une harmonie parfaite, qui seule pourra procurer la santé et l'équilibre si désirés de toutes les forces de l'ensemble humain». Et encore: »Le développement de la force morale est le but principal de l'éducation du corps».

L'idéal de la »soumission du corps à la volonté et à la raison» du grand philosophe fut repris d'ailleurs plus tard par Juvénal dans sa formule lapidaire: »Mens sana in corpore sano» et par Ling qui définit de la même manière le but de la gymnastique éducative.

Aristote aussi était d'avis que »l'âme et le corps sont si intimement liés entre eux et d'une manière si cohérente que chacun devient la cause de la plupart des maux de l'autre».

Dans ses Dialogues, il écrit: »La pensée suit toujours le corps», et il ajoute: »Les facultés de l'âme sont toujours influencées, même dans leur vie la plus intense, par les mouvements du corps. Cela se démontre par l'ivresse et les maladies, quand la mentalité change d'une façon accessible à tout observateur, à cause des maux dont le corps souffre. De même il est également évident combien le corps souffre à cause des maladies et des passions de l'âme, et c'est à cause de cette liaison si étroite envers ces deux parties de l'ensemble humain, que l'on devine le

caractère d'un homme en examinant ses mouvements, la forme de ses membres et le type total de son corps. En somme, le corps et l'âme ont une compassion mutuelle constante. Chaque changement de l'état de l'âme provoque un changement immédiat de la forme du corps, ainsi que tout changement de la forme du corps étend son influence jusqu'à l'habitude de l'âme» (Physiognom).

Il tire cette conclusion remarquable: »L'origine de la sensation chez les animaux se produit dans la même partie de leur corps d'où le mouvement prend naissance». (Du sommeil II.)

Galien aussi a écrit sur: »La dépendance des forces de l'âme des tempéraments du corps».

Antiquité et Renaissance admettaient donc les influences réciproques du physique et du moral et même des forces sociales.

Tous les penseurs du XVIII<sup>e</sup> siècle, les éducateurs des temps modernes disent avec J. J. Rousseau: »Voulez-vous cultiver l'intelligence de votre élève, cultivez les forces qu'elle doit gouverner. Exercez continuellement son corps; rendez le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable. Qu'il soit homme par la vigueur et bientôt il le sera par la raison».

La Doctrine chrétienne elle aussi proclame que l'idéal spirituel et divinisant de l'Eglise n'est pas en contradiction avec l'épanouissement physique et que l'appel à la sainteté, la volonté de perfectionner son âme et de s'unir à Dieu n'ont pas comme corollaire le mépris du corps.

Mais l'étude systématique de la valeur de l'éducation physique au point de vue psychologique et sociologique est encore bien récente. Ce retard s'explique par l'évolution scientifique relativement proche de ces deux sciences de base: il eut et a encore comme conséquence le peu de considération accordée dans les sphères intellectuelles et sociales élevées à l'éducation du corps, cette guenille mortelle.

Dès que la science eut démontré que le moral et le physique étaient inséparables des influences sociales et que ces facteurs exerçaient entre eux des effets réciproques, il fut logique qu'on appliqua à l'éducation physique les méthodes et les procédés d'investigation expérimentale. Ces méthodes sont d'ordre génétique, d'observation directe, d'expérimentation, de clinique ou d'enquêtes et collectionnement.

Ce sont évidemment les travaux de psycho-physique qui ont le mieux et d'une manière indéniable affirmé le rôle important du mouvement musculaire dans l'éducation intégrale et harmonique de l'être humain. Ils ont déterminé que les excitations fonctionnelles stimulent l'activité, favorisent et modifient le développement des tissus et des organes nerveux.

Ces constatations seules permettraient de hausser la conception de l'éducation physique à un niveau supérieur, mais son importance s'affirme encore davantage si on l'examine à la lumière des procédés psycho-physiques (détermination des seuils perceptifs sensoriels, sensibilité motrice), psycho-chronométriques (durée des phénomènes, des activités musculaires, des réactions), psycho-dynamiques (détermination qualitative d'une performance, réactions à des excitants sensori-moteurs, idéo-moteurs effectifs), psycho-statistiques (tests, questionnaires).

Il est évident que par l'exercice physique, la nutrition du cerveau et des centres nerveux sera mieux assurée et que les produits du travail, les cendres organiques, seront éliminés dans de meilleures conditions: le travail intellectuel se trouvera par la même favorisé. Il ne faut pas oublier que la fatigue est une, qu'il n'existe pas une fatigue musculaire et une nerveuse, mais que notre énergie, qu'il s'agisse de travail intellectuel ou physique, est élaborée principalement dans la masse musculaire: par conséquent bien compris, l'entraînement physique contre la fatigue est aussi une préparation favorable pour le travail intellectuel et permet au cerveau un rendement meilleur.

Et la science moderne a précisé la relation fonctionnelle qui existe entre l'activité des muscles et celle du cerveau, et c'est ici que l'éducation physique prend une signification des plus importantes. La travail musculaire est l'excitant normal des centres corticaux considérés comme centres sensitifs. Les mouvements permettent donc de conduire le développement du neurone et sa formation morphologique normale et complète.

De plus, les centres nerveux corticaux, à l'exception des centres d'association, sont toujours sensitivo-moteurs, c'est à dire qu'il y naît les sensations et qu'il en sort les impulsions motrices. Cette découverte prouve la grande importance des sensations tactiles et musculaires au point de vue de la psychogenèse.

Quand on exerce les muscles, on a pour but non seulement de les développer et de les fortifier mais aussi de former les centres cérébraux correspondants en leur procurant des sensations musculaires nombreuses, variées, précises. Et comme ce sont ces centres qui fournissent tous les éléments d'activité au centres d'association, on comprend l'importance capitale des exercices physiques au point de vue de toutes les manifestations psychiques.

Dans ce domaine nous citerons pour mémoire et sans les développer les travaux sur les centres nerveux, sur les localisations et les voies motrices, sur la faculté de coordination que la gymnastique de Ling éduque vers l'adresse et la précision en passant du facile au difficile, du simple au complexe, du connu à l'inconnu, du moins intense au plus intense, sur l'automatisme économique avec la répétition des mouvements et positions, sur les actes réflexes et les inhibitions, sur le sens musculaire, de l'équilibre, de la direction, de la cadence et du rythme, sur le temps de réaction, sur la détente et relaxation musculaire, sur l'emploi de tests moteurs, individuels et collectifs, quant à l'intensité, la qualité, la précision, la durée, la répétition, l'amplitude, la direction, la vitesse des contractions.

De tous les facteurs du développement c'est l'activité musculaire, celui qui est soumis le plus à notre volonté.

Celle-ci par ses «résonnances organiques» et leurs importantes interventions fonctionnelles, agissant en marge de la conscience, évoque le passé dans les réflexes créateurs des pensées et des consciences du présent (Dr. J. Demoor). Ce savant indique que: »les résonnances organiques tonalisent les activités actuelles en y intégrant les vibrations de celles d'hier, et surveillent l'existence individuelle, tout comme l'ambiance sociale, créatrice des dispositions d'esprit, des penchants, et des complexes moraux, guide l'allure des impératifs sociaux».

»Ces considérations, dit-il, prennent leur entière importance si l'on se rappelle que le territoire cortical dont dépend l'interprétation consciente des sensibilités de la peau, des muscles, des tendons et des articulations, est associé à celui qui préside à la genèse des actes moteurs toniques et cliniques; et que le centre sensitivo-moteur ainsi réalisé est le régisseur du vaste ensemble représenté par toutes les sensibilités périphériques générales et les perceptions cénesthésiques, et par toutes les réactions des muscles striés qui en résultent.

Les importantes recherches sur les idiots, les observations cliniques et les expériences des physiologistes sur les animaux privés de leur centre sensitivo-moteur général ont prouvé qu'à ce niveau germent et se constituent l'idée du »moi» et du »non-moi», et celle de l'existence personnelle, sommation des notions d'espace, de volume, de masse et de temps, dérivées des perceptions musculaires.

Il est prouvé d'ailleurs que les excitations fonctionnelles sont indispensables au développement et au parachèvement de ce centre.

Les ripostes motrices, et d'autres de même allure et de même ordre, aident donc à élaborer le centre principal de la vie mentale et morale. Nous disons centre principal, puisqu'en l'absence de sa collaboration, toute action même normalement



créée, reste inexistente, ne pouvant pas être signifiée au » moi » déficient par carence du mécanisme physiologique qui le crée.

Grâce au travail musculaire se précisent les structures des territoires d'éclosion des caractéristiques de la personnalité prenant conscience de sa valeur et de son pouvoir.

La conscience de notre personnalité, de notre » moi », est la vibration initiale de notre labeur individuel et social, car elle nous incite à nous planter franchement devant les événements, d'y déceler nos devoirs et nos droits, et d'y découvrir notre orientation, notre voie.

L'harmonie fonctionnelle qu'elle reflète est la source de la moralité, régulatrice des enchaînements avec le dehors dont dépend la vie et qui synthétise toutes les vies.

L'activité est ainsi à l'origine de la santé dynamique de l'être et de son comportement intellectuel et moral.» (Dr. J. Demoor.)

Bien des points restent obscurs dans cette étude psycho-physique cependant si exploré. Ils montrent que la pratique précède souvent l'explication scientifique, et la gymnastique de Ling ici, comme dans toutes les sciences qui scrutent les secrets de la Vie, a ouvert bien des voies nouvelles.

Mais ces lacunes sont encore plus évidentes si l'on songe à l'influence psychologique et morale de l'éducation physique.

Nous avons déjà dit qu'aucune autre branche de culture humaine ne poursuit aussi bien l'harmonie du corps et de l'âme; nous ajouterons que toute éducation motrice est psychique. En procurant une foule d'impressions et de sensations, elle développe et affine les sens. Le sens musculaire est particulièrement touché par la perception de la force et de ses degrés, de la direction et de l'étendue. Ainsi s'élaborent des idées neuves, précises et justes. C'est principalement dans les sensations musculaires et non dans les autres sens que les notions conscientes d'étendue, de masse, de poids, de grandeur, de distance, de perspective, de résistance, de mouvement, de vitesse, d'effort et de temps ont leur point de départ. Voyez les » idées-standard », étudiez les discours ou textes qui portent, les sloggans qui frappent, toujours vous trouverez à la base une ou des sensations d'ordre musculaire. Pas une perception sensible, si minime ou si importante fut-elle, ne peut se passer d'une intervention d'une activité, donc d'une sensation musculaire. C'est ainsi que les aveugles auxquels, par opération, on parvient à rendre la vue longtemps après l'installation de la cécité, voient, pendant une série de jours, tous les objets sur le même plan et souvent doubles. Ils doivent faire des exercices multiples pour apprécier les distances, la perspective, la netteté des images, non pas parce qu'ils doivent perfectionner leurs images visuelles, mais parce qu'ils ont à apprendre à les interpréter par l'intermédiaire des sensations musculaires concomitantes.

Ajoutons que la culture physique appliquée par l'école de Ling exige l'attention, la mémoire des choses et des faits, des associations d'idées, des comparaisons, des raisonnements, des jugements, sollicite des évaluations des valeurs humaines et ouvre les ailes à l'imagination comme aux aspirations esthétiques les plus pures.

Elle est un palliatif pour l'enseignement trop livresque, abstrait, verbal et scolastique; elle harmonise le savoir avec le pouvoir agir et réaliser, avec le désir de produire et de créer des forces nouvelles.

Elle crée l'être d'action, ce terrain de la vérité éduqué vers l'élan, sachant être maître de lui-même, lui donnant l'esprit de décision et d'initiative, lui ordonnant le contrôle de ses gestes et actes, se méfiant de l'impression première, sachant dominer ses passions, ses sentiments, ayant une volonté forte, personnelle, trempée pour les épreuves de la vie, basée sur la confiance en soi-même. Tout effort indique le vouloir et, agir, c'est cultiver la volonté comme aboutir, c'est parvenir dans l'effort.

Tous les exercices (gymnastique et jeux) du système de Ling provoquent l'effort personnel contrôlable, discipliné. De cette discipline, au début volontaire et plus tard inconsciente mais effective, naît une discipline collective, indispensable au bien être de la Cité, pour l'expression de ses forces, pour la conquête de ses droits et le respect de ses devoirs.

La volonté de celui qui a exercé son corps n'a qu'une excitation à lancer sur un centre automatique créé par l'éducation, pour provoquer la réaction immédiate, avec la fatalité du réflexe cependant enrayable et coordonné. L'éducation physique rationnelle possède toute une gamme d'exercices qui, au début, par la joie et l'entrain qu'ils procurent, rendent l'effort facile, mais dont les exigences augmentent progressivement avec l'âge, le sexe et la culture de la volonté. Cette culture doit toujours conserver le goût du travail, de la difficulté à vaincre, difficulté surmontée par l'attention, la discipline, le calme et sang-froid, le courage, la bravoure, la vaillance, ennemies de la peur et de la lâcheté.

»La force et la beauté du corps, dit Platon, logées dans un être vicieux et lâche, sont en désaccord avec son âme et donnent un relief plus grand à sa lâcheté.»

Mais ne devient-on lâche, méchant ou mauvais le plus souvent par insuffisance de moyens physiques?

Faire acquérir ces moyens par l'éducation physique, n'est-ce pas lutter avantageusement et activement contre ces tares morales?

Cette culture veut l'épanouissement d'une jeunesse agissant vertueusement, sans irritation ni colère, ayant l'ambition de n'être pas négligée ni méprisée, s'indignant devant la méchanceté et l'injustice, ignorant la fraude et la ruse infâmes, aimant la saine joie, la raillerie sans conséquence, appréciant l'amitié, sensible à la pitié, curieuse pour tout ce qui est beau et bon, résistant aux tentations et influences déprimantes, capable de surmonter dignement la honte de la défaite avec le désir de prendre une revanche, modeste dans la victoire, magnanime en préférant le bien à l'intérêt, attirée par la sublimation sans se laisser entraîner par la fatuité et la vantardise, pleine d'espoir, de foi et d'enthousiasme, ces stimulants de la vie, indispensables au succès.

Suivant l'École de Ling, tout, en éducation physique doit susciter l'effort de l'individu pour conformer sa conduite à une loi morale librement consentie, où règnent la justice, la bienfaisance, l'honneur et la grandeur d'âme. Chaque exercice est un test psychique qui permet de mieux fixer la personnalité et qui aide à mieux comprendre l'individu comme à celui-ci à mieux se connaître. Pour se connaître il faut se mesurer, se comparer à autrui, et quelle branche, mieux que l'éducation physique, donne plus de possibilités? De plus, tout trouble de la motorisation musculaire indique une instabilité du caractère, une hyperémotivité parfois une dégénérescence morale. Pareille échelle de tests physiques devrait être mise au point et expérimentée. Nul doute que le pentathlon antique et le décathlon moderne n'ont d'autre but.

L'influence du mouvement musculaire sur l'éducation des arriérés mentaux est encore peu connue et son étude, d'un intérêt considérable, dépasse le cadre de cette étude.

Les exercices corporels possèdent un pouvoir de suggestion énorme; leur application en plein air, sous forme de scoutisme, de sport, de tourisme, peut donner le goût d'aventure, d'expédition, de voyage tout en influençant l'imagination, la mentalité, le langage même qui s'enrichit de néologismes et d'expressions caractéristiques ou originales.

En application de ces données, nous devons exiger que le climat de la leçon de gymnastique éducative soit la joie, l'imprévu et qu'aux vertus des exercices systématiques, il faut ajouter celles de la compétition. Partant de là, certains



auteurs ont subdivisé la partie fondamentale de la leçon en un groupe d'exercices de formation et, lui faisant suite, en un groupe d'applications.

Nous lui préférons, essentiellement pour des raisons psychologiques et pédagogiques la conception qui exige avant chaque exercice de formation une forme préparatoire, assouplissante, comprise dynamiquement et après chaque groupe du corps de la leçon une application, jeu ou forme récréative, compétitive ou de délassement.

La réaction contre le gymnastique ennuyeuse, contre le professeur n'ayant ni personnalité ni qualités morales élevées, est d'essence nettement psychologique. Elle a donné naissance à l'évolution vers les jeux des sens d'ordre musculaire, vers les jeux d'innervation, vers la gymnastique symbolique ou mimée, accompagnée de gestes, paroles, chants, danses, rondes, tableaux vivants, pyramides humaines, inspirée des actes de la vie scolaire, familiale, professionnelle, animale ou végétale; gymnastique d'imitation de phénomènes naturels: vent, tonnerre, etc.; vers la gymnastique rythmique et plastique avec accompagnement musical: chants, récitatifs, battements de castagnettes, tambours, sonnettes, cymbales, claquettes des pieds et mains, tambourins ou autres instruments, orchestre ou phonographe, etc.; vers la combinaison de la gymnastique avec les centres d'intérêt d'ordre intellectuel; vers la gymnastique purement récréative ou celle présentant un caractère nettement d'application pratique ou à tendances sociales. Elle explique aussi l'introduction dans la gymnastique systématique des dérivatifs psychologiques sous l'aspect de formes jouées, formations variées, exécutions libres, à volonté, synthétiques, personnelles, des relâchements et exercices de détente nerveuse, dynamisme amusant avec des exercices d'agilité sur le sol ou à des appareils, emploi varié des engins, etc.

Mais si l'éducation physique bien définie et bien appliquée peut provoquer une grande richesse de résultats psychologiques favorables, elle peut conséquemment avoir un pouvoir démoralisant tout aussi considérable si elle est mal interprétée ou mal conçue.

C'est ici que le pouvoir de l'éducateur physique est énorme sans cependant oublier les vertus ou tares héréditaires individuelles ou raciques. La valeur de l'éducateur physique ne peut jamais souffrir la médiocrité sous peine de voir dégénérer ce merveilleux moyen de culture et de perdre, avec le bénéfice de son application, l'idée philosophique du programme social qui doit guider et soutenir toute l'Humanité consciente.

Dans ce programme social, l'éducation physique a aussi un rôle de premier plan à remplir. Son influence sociale a été bien peu étudiée. Son importance est telle que son développement ne peut qu'être esquissé dans cette étude. Nous nous bornerons à attirer l'attention sur deux aspects:

Il est évident que, si l'on augmente l'énergie de chaque individualité formant une nation, celle-ci se trouvera fortifiée, à condition de voir les forces particulières s'exercer harmoniquement et c'est à quoi tend l'École de Ling. Son système augmente la force musculaire individuelle, améliore les conditions d'exécution des mouvements, supprime les dépenses inutiles, économise les forces employées, éduque les rythmes des activités musculaires et physiologiques, permet de produire, avec la même fatigue, un rendement utile supérieur et, en harmonisant, en unifiant les forces particulières, il possède pour la Société une valeur énergétique considérable, importante pour le bonheur social, indispensable dans la lutte économique mondiale.

Dans son «Etude biologique du travail» M. Duesberg, recteur de l'Université de Liège et Ministre de l'Instruction publique, montre comment l'étude scientifique de l'effort physique peut être utilisée avec profit dans l'industrie. Il insiste sur l'examen médical et le contrôle périodique, montrant que l'industrie doit collaborer avec le laboratoire de physiologie du travail par l'organisation d'épreuves de sélec-

tion et aussi la résolution de problèmes spéciaux à chaque région, en précisant les caractères biologiques, les réactions, la résistance de l'ouvrier de la région. » C'est là, dit-il, une étude de longue haleine, mais combien féconde dans le domaine industriel. Elle aboutira à améliorer les conditions du travail, à réduire la fatigue sans nuire à la production. Du point de vue social, elle aura pour résultat de faire du travailleur manuel le collaborateur de l'ingénieur et du physiologiste. »

Quant aux matières qu'il serait souhaitable de traiter avec toute l'amplitude désirable mais qui dépasse le cadre de ce travail, elle s'adressent à :

1. Signification de l'hérédité; eugénisme; sélection naturelle et artificielle (système spartiate); sexes, coéducation physique et ses limites.

2. Ages de l'être humain: puériculture, les conditions de l'éducation physique pour les petits, les adolescents, les adultes et vieillards.

3. Influence du milieu physique: chaleur, lumière, air, eau, électricité. L'alimentation et les problèmes de l'éducation physique avec la misère, l'alcoolisme, les stupéfiants, le dopage, etc. Application quant aux cantines scolaires, oeuvres du vêtement et chaussures, services de distribution du bol de café, de lait, de la médication préventive, oeuvres de plein air, bains-douches et de sudation, excursions et voyages, etc.

4. Influence du milieu tellurique: climat, altitude, nature du sol, régime des eaux.

5. Influence du milieu ethnique: races, nations, patrie. Expansion.

6. Influence du milieu familial: régime, situation.

7. Influence du milieu social:

a) Réactions du milieu social sur l'éducation physique de l'individu: classes ouvrière et privilégiée. Industrialisme et division du travail. Evolution historique. Activité unilatérale et standardisée. Unité et égalité éducationnelles.

b) Affinités sociales: Eléments favorisant ou entravant: imitation, suggestibilité, responsabilité, discipline, intérêt, coopération.

1. Tendance à chercher la compagnie des autres: instinct de groupement et souci de l'individualité, leurs oppositions et accords. Enseignement individuel ou collectif. Valeur respective des exercices et jeux individuels, d'équipe ou en masse.

2. Tendance à sentir comme les autres: sympathie et hostilité en éducation physique.

3. Tendance à faire le bien: altruisme; ego-altruisme, solidarité.

4. Tendance à plaire ou amour de l'approbation: émulation, self-exhibition, records, performances individuelles, démonstrations.

5. Tendance à soumettre les autres: concours et matches, jeux nationaux et internationaux.

6. Tendance à dominer collectivement: préparation au service militaire, défense nationale.

c) Facteurs anti-sociaux: formation de sub-normaux, amateurisme et professionnalisme, gladiateurs antiques, ineptes et anormaux.

### *Conclusion.*

La valeur des Sociétés humaines dépend non seulement de la santé, de la résistance et des aptitudes physiques de chacune des unités qui les composent, mais surtout de leur développement moral et de leur puissance sociale sans cesse assailli par les défaillances de la Vie et les luttes économiques ou politiques humaines.

S'il est admis que l'éducation doit être intégrale et préparer à la vie, il est évident que ses principes doivent être ceux de la vie elle-même dont elle ne doit jamais entraver le plein épanouissement mais toujours rechercher le bonheur. Faire de l'éducation, c'est refaire pour perfectionner. De tous les moyens, l'éduca-

tion fysisk är en av de rikaste i möjligheter och resultat, för att den är av betydelse för utbildning och tillämpning, förutsättningar som inte kan sakas för den mänskliga kulturen. Or, den rikdomen finns inte bara i ägandet, utan framför allt i användningen: att samla ett kapital av vitalitet utan att använda det för att leva bättre, är inte rationellt. Och all fysisk utbildning enligt principerna för Ling, tenderar till användningen av den fysiska, ekonomiska, harmoniska av de mänskliga förmågorna.

Låt oss hoppas, de forskarna, de lärarna och tillsammans alla de som har inflytande på de utbildningsproblemen, som de sages av antiken, den fullständiga och harmoniska av den kultur och som beaktas för utbildning fysisk som en viktig sak som förtjänar att ingå i den allmänna planen för den civilisation som har utvecklats och som tillämpas för det enskilda och det kollektiva.

Faktorn för Unionen för Människan mot Döden, den måste i varje själ göra vibrera själen för världen och den för de eviga krafterna.

## Den fysiska fostran, sedd från psykologisk och sociologisk synpunkt.

— *H. de Genst*, Bryssel.

Den fysiska fostran har som andra grenar inom det mänskliga vetandet i sin utveckling följt de lagar, som skilda tidsperioder skapat.

Den var under antiken med dess gudar och hjältnar religiöst betnad, men antogs under renässansen med dess klassiskt estetiska världsåskådning, med dess humanister och reformatorer en mera abstrakt form. Den blev i och med Ling och hans efterföljare mera vetenskaplig, mera bestämd till sina lagar.

I nuvarande tid har den fysiska fostran upptagit som bas och låtit sig inspireras av den experimentella vetenskapens rön, utan att därför helt glömma gångna tiders riktlinjer.

I början var den till sitt väsen inriktad mot anatomiskt vetande för att så småningom taga intryck av rön, gjorda inom laboratorier, i gymnastiksal, på sjukgymnastikens område eller på lek- och idrottsplatser, varvid den även tillgodogjorde sig fysiologiens lärdomar.

Valet av kroppsövningar med dess klassificering, med dagövningar m. m. visar, att den fysiska fostran enligt Lings principer baseras på anatomin och mekaniken som på fysiologien.

Härav följer dock ej, att kroppsövningarna förlorat i betydelse varken som psykologisk eller sociologisk faktor.

Under antiken glömdes ej heller detta, och Platon säger: »Kroppen och själen ha ett gemensamt — rörelsen, och gymnastiken har till mål att utbilda såväl de kroppsliga som de själsliga egenskaperna och anlagen till skönhet och harmoni; man får ej fostra den ena utan den andra, såsom man leder tvänne hästar med samma tyglar».

Om gymnastikens betydelse yttrar sig även Platon så: »Det är ej själen, ej heller kroppen, som vi fostra till hälsa och kraft, utan en människa», och vidare: »Man bör odla och utveckla såväl kroppen som själen till största harmoni, varigenom det blir oss möjligt att nå hälsa och jämvikt», samt slutligen: »Den fysiska fostrans mål bör vara utvecklandet av människans normala krafter».

Idealet att låta vår kropp underkastas sig vår vilja återfinnes hos filosofen Juvenal i dennes kända maxim: »Mens sana in corpore sano» och sedermera hos Ling.

Aristoteles hyste även den uppfattningen, att själ och kropp voro så intimt förbundna, att sjuklighet i den ena vållade sjuklighet i den andra. I sina »dialoger» säger han: »Tanken är förenad med kroppen», samt tillägger: »Själslivet röner

inflytande av kroppsrörelsen, detta visar sig t. ex. hos den druckne eller den sjuke, hos vilken sinnets jämvikt går förlorad, vilket varje uppmärksam iakttagare kan märka».

»Klart blir det även», säger han, »att kroppen måste lida vid själsrubbingar eller sinnliga passioner på grund av den intima samhörigheten mellan de andliga och kroppsliga krafterna. Kroppen och själen utöva på varandra en växelverkan, varför man i människans rörelser även kan utläsa hennes karaktär. Varje förändring inom själslivets sfär förändrar genast hennes kroppstyp, på samma sätt som varje förändring i kroppsformen återspeglar sig inom själslivet och dess yttringar.» Härav drager han den märkliga slutsatsen: »Inom djurvärlden sammanfalla sinnesintryckens ursprung med rörelseyttringarnas».

Galenus har även skrivit om »Själskrafternas beroende av kropps-konstitutionen».

Såväl antiken som renässansen erkände sålunda en viss samhörighet mellan de fysiska och andliga krafterna, ja t. o. m. med de sociala.

Alla tänkare under 1700-talet, d. v. s. grundläggarna av vår tids uppfostran, säga med Jean-Jaques Rousseau: »Vill ni utveckla er lärjunges förstånd, utveckla då de krafter, som detta skall behärska! Öva ständigt hans kropp, gör honom kraftig och sund på det ni må kunna göra honom vis och förnuftig! Må han bliva en man i styrka, så skall han snart bli va det i förståndet».

Även den kristna religionen hävdar, att kyrkans strävan efter ett andligt ideal ingalunda är oförenligt med nåendet av kroppslig skönhet och harmoni. Ett rent och flärdfritt jordeliv genom utvecklandet av själsegenskaperna och ett närmande till Gud utesluter ingalunda strävan efter kroppslig fulländning och hälsa.

Men ett mera systematiskt studium av kroppsrörelsernas psykologiska och sociologiska värde tillhör dock en oss närliggande tid. Att så är förhållandet beror på den sena utvecklingen av de för kunskapen om kroppsrörelserna grundläggande vetenskapliga disciplinerna, vilket möjligen kan förklara det ringa intresse, som man ännu här och var i intellektuella kretsar hyser för kroppsuppfostran.

Först då vetenskapen påvisade, att de fysiska och andliga krafterna intimt höra samman med och röna inflytande av den sociala miljön, blev det naturligt, att man började använda sig av moderna undersökningsmetoder. Dessa senare kunna vara rasbiologiska, kliniska eller experimentella eller ock grundade på massiakttagelser.

Givetvis ha arbeten och studier på det psyko-fysiska området bäst klagjort muskelarbetets inverkan på människans harmoniska fostran. De ha klagjort de funktionella retningarnas stimulerande inflytande på vår aktivitet samt deras främjande av våra nervcentras och vävnaders utveckling.

Vad man härvid konstaterat vore tillräckligt att höja den fysiska fostran till ett högre plan; men dess betydelse framträder än tydligare, om man ser den i belysningen av psyko-fysiska, psyko-kronometriska, psyko-dynamiska eller slutligen av rent psyko-statistiska undersökningsmetoder.

Klart är att genom rörelsen förmedlas ett bättre nutritionstillstånd inom hjärnan och nervcentra, samtidigt som avfallsprodukterna hastigare avlägsnas.

Det intellektuella arbetet gynnas härvidlag, då det ej får förglömmas, att trötthetskänslan är densamma, vare sig den är av kroppslig eller andlig art, och att energin i huvudsak utlöses i muskelsubstansen. Kroppsrörelse, väl genomtänkt till sin form och verkan, har därför genom sitt inflytande på det centrala nervsystemet en gynnsam inverkan på det intellektuella arbetet.

Den modärna vetenskapen har också påvisat det intima sambandet mellan muskelarbetet och hjärnans funktion, och härigenom har man fått blicken öppen för den rationella fysiska fostrans särskilt stora betydelse. Muskelkontraktionen

är det naturliga centripetala retningsmedlet för hjärnbarkens senso-motoriska nervcentra. Rörelsen är därför bestämmande för neuronens utveckling, morfologiskt sett.

Vidare äro nervcentra inom hjärnbarken, med undantag av associationscentra, senso-motoriska d. v. s. där födas förnimmelser och därifrån utgå de motoriska impulserna. Denna viktiga upptäckt visar betydelsen av muskel- och känselintryck för den allmänna psykogenesen.

Då man uppövar musklerna, avser man ju ej endast att utveckla musklerna såsom sådana, utan även att gynnsamt inverka på motsvarande hjärnbarkceller genom att åstadkomma många omväxlande och bestämda muskelförnimmelser. Då å andra sidan dessa nervcentra aktivt inverka på associationscentra, förstå vi vikten av bestämda kroppsövningar även från rent psykisk synpunkt sett.

I samband härmed kunna vi, utan att djupare intränga i den allmänna hjärnfysiologin, blott erinra oss rörelsebanorna och koordinationen, som utvecklas genom den Lingska gymnastiken. Den fostrar och utvecklar färdigheten och bestämdheten i rörelseutförandet genom att i rörelsevalet gå från det lätta till det svåra, från det enkla till det mer sammansatta, från det kända till det okända och från mindre energiska till de mest kraftiga rörelser.

Den alstrar hos individen en automatiskt verkande kraftkälla genom att ofta utföra och repetera en rörelse i olika utgångsställningar; den alstrar nödvändiga reflexer, utvecklar vilja och omdömesförmåga samt muskelsinne, jämvikt, takt och rytm.

Den utövar slutligen — och ej minst — inflytande på reaktionstiden, på muskelkontraktionerna, på avslappningen, på möjligheten att utföra individuella prov och kollektiva prov med avseende på kontraktionernas intensitet, deras kvalitet, deras bestämdhet, tiden och hastigheten.

Bland alla de faktorer, som öva inflytande på vår utveckling och som äro under vår viljas inflytande, står muskelaktiviteten främst.

Genom sin djupgående inverkan på våra organ och livsfunktioner, en verkan som tränger intill gränsen av vårt medvetande, komma rörelser och rörelseförnimmelser under årens lopp att skapa minnesbilder ävensom ständigt nya viljeimpulser. (Demoor). Denne belgiske fysiolog och pedagog säger: »Den organiska resonansbottnen giver nuets handling dess klangfärg genom att stämma den i samma ton som gårdagens samt övervakar individens livsföring på samma sätt som den sociala miljön är bestämmande för åsikter, böjelser och moral och därigenom har avgörande inflytande på sociala lagar och påbud».

»Dessa allmänna betraktelser», säger han, »få sin fulla betydelse, om man lägger på minnet, att hjärnbarken, varifrån utlösas hudkänsligheten, muskelkänslan samt senors och ledgångars känslighet, är intimt sammanhängande med de fenomen, som föregå själva rörelseakten. Det senso-motoriska centrum, som reglerar det stora perifera känselområdet, blir sålunda den stora regulatorn för känselintryck och för alla tvärstrimmiga skelettmusklers arbete».

Ingående undersökningar av idioter och psykiskt defekta samt kliniska undersökningar och fysiologiska experiment å djur, som berövats sitt senso-motoriska centrum, ha ådagalagt, att dettas försvagande, tack vare minskade rörelseförnimmelser, medför svåra rubbningar i det själsliga tillståndet samt i uppfattningen av rum, volym och tid. Det är bevisat, att funktionella retningar äro nödvändiga, för att detta centrum skall nå sin fulla utveckling. Alla från musklerna kommande retningar och förnimmelser bidra sålunda att utveckla detta viktiga centrum för människans andliga liv ävensom för våra rörelseförrättningar. Vi säga viktiga centrum, när rubbningar i dess funktion, som omöjliggöra dess medverkan vid en viljeakt eller sinnesförnimmelse, beröva oss personlighetens prägel.

Genom muskelarbetet framträder och det karaktäristiska i vår personlighet till sitt fulla värde.

Medvetandet om denna vår personlighet, — vårt »jag», är begynnelsestadiet i vårt individuella och sociala arbete, när det förhjälpes oss att utan tvekan gå in för våra kommande plikter och rättigheter, med andra ord att bli medvetna om den väg vi böra följa.

Den harmoni, som härav blir följd, är källan till all moralisk kraft, som reglerar alla yttre och inre omständigheter i vår livstillvaro, på samma sätt som all aktivitet lägger grunden till vår hälsa och till vår intellektuella och moraliska livsföring (D. J. Demoor).

Många punkter i denna psyko-fysiska analys äro ännu dunkla, men den visar, att ofta praktiska rön föregå vetenskapliga förklaringar och att den Lingska gymnastiken, som i mycket bygger på exakta vetenskaper, vilka söka efter lösningar till livets gåta, även härvidlag i många hänseenden öppnat nya vägar.

Luckorna bli likväl påtagliga. då man begrundar den psykiska och moraliska verkan av den fysiska fostran. Vi hava redan framhållit, att ingen annan gren av mänsklig kultur såsom denna söker att bringa de kroppsliga och själsliga krafterna i harmoni, — ja, all fysisk fostran är psykologisk till sin karaktär. Den giver oss en mängd förnimmelser och utvecklar och skärper våra sinnen. Muskel-sinnet i all synnerhet utvecklas genom övning tack vare förmågan att ingiva oss känslan av kraft, av riktningen och omfånget av våra kroppsrörelser liksom av deras utveckling. På så sätt bibringas oss nya idéer, riktigare och mera exakta. Det är huvudsakligen genom våra muskel- eller rörelseförnimmelser, som vi erhålla kunskap om rörelsens utsträckning, om dess tyngd, storlek, längd, motstånd, hastighet, ansträngningsgrad och tidsutdräkt.

Studera vi t. ex. verkan av ett sådant tal under ett folkmöte, som gör intryck på massan, skola vi märka, att reaktionen tager sig uttryck genom vissa mer eller mindre omedvetna rörelser. Ett sinnesintryck, ringa eller kraftigt, avspeglar sig alltid genom att våra rörelseförnimmelser träda i förgrunden.

Blinda t. ex., vilka man genom en operation lyckats återgiva synen, långt efter att denna blivit dem berövad, se sålunda flera dagar efteråt alla föremål i samma plan och ofta dubbelt. De tvingas att utföra en mångfald rörelser för att uppfatta avståndet till föremålet, dess form och bildens konturer icke för att förbättra sina synbilder, utan fastmer därför, att de måste lära sig urskilja och bedöma dem förmedels härför erforderliga rörelser och muskelförnimmelser.

Låt oss tillägga, att all fysisk fostran enligt Ling fordrar uppmärksamhet, minne, idéassociation, jämförelseförmåga, omdöme och urskiljning. Man lär sig att urskilja olika människovärden, och vägen öppnar sig för vår inbillningsförmåga och för vår trängtan efter harmoni och skönhet.

Den är i högsta måtto avledande och rogivande som omväxling till forcerat intellektuellt arbete; den bringar harmoni mellan boklig kunskap och energi samt vilja att föröka egna krafter.

Den skapar sålunda en handlingskraftig individ, fostrad till nya kraftprov, vilken alltid är herre över sig själv; den alstrar initiativ samt rörelsekontroll. Den lär oss ock att ej räkna med våra första intryck, emedan individen lär sig dominera sitt känsloliv genom ökad viljekraft; han blir mer tränad för livskampen i och med ett ökat självförtroende.

Ansträngning nödvändiggör en viljekraft. liksom handling i rätta ögonblicket betyder fostran av vårt personliga mod; och att nå målet betyder slutligen en kraftansträngning.

Alla gymnastiska rörelser och lekrörelser enligt Ling framkalla en personlig, väl disciplinerad och kontrollerbar ansträngning.



Denna disciplin, som i början är underordnad vår vilja men sedermera blir automatisk, skapar en massdisciplin, nödvändig för det allmännas välgång. Den blir ett uttryck för vår kraft i kampen för våra rättigheter, men även för våra plikter. Den genom rörelser väl fostrade människan har sitt rörelsecentrum så automatiskt utvecklat, att den minsta viljeakt blir tillräcklig att framkalla den för muskelkontraktionen nödvändiga retningen för en i detta fall väl koordinerad rörelse.

En rationell fysisk fostran har till sitt förfogande en serie rörelser, som till en början göra all ansträngning överflödigt genom den glädje de framkalla, men vars svårighet i utförandet dock ökas i förhållande till ålder, kön och tilltagande viljestyrka.

Denna viljefostran skall som mål alltid ha kärleken till arbetet och bemödandet att övervinna alla hinder genom uppmärksamhet, disciplin, lugn, sinnesnärvaro, mod och tapperhet, feghetens och rädslans svurna fiender.

Människan blir feg, elak och ondskefull genom brist på fysisk kraft och harmoni, varför en rationell kroppsvård är bästa medlet att befria oss från nyss nämnda mindervärdiga egenskaper.

Sund kroppsvård sätter som mål ungdomens allsidiga utveckling, en ungdom, som handlar efter moraliska riktlinjer utan överkänslighet och utan vredesutbrott, som sätter sin stolthet i att ej vara underskattad eller ringaktad och som känner sig indignerad över orättvisa liksom inför elakhet eller list.

En sådan ungdom älskar den sunda livsglädjen och skämtet, den sätter värde på vänskapen och har medkänsla för lidandet, är mottaglig för allt, som är vackert och ädelt, samt motståndskraftig mot dåliga lockelser.

Väl fostrad kan en dylik ungdom slutligen med jämnmod foga sig i ett nederlag, men ock genast besluta att taga revansch, förblir enkel och naturlig, då han segrar, storsint, kämpande för det goda, utan fåfånga eller tanke på belöning. Grundegenskaperna äro hopp, förtroende och hänförelse, nödvändiga faktorer för all framgång.

Enligt Ling skall all fysisk fostran hos ungdomen uppväcka en viljekänsla, som skall leda dess görande och låtande enligt moraliska, erkända lagar, grundande sig på rättvisa, ädelmod, ära och hederskänsla.

Varje rörelse blir då ett moraliskt uttryck för personligheten och lär oss bättre förstå individen, liksom denne även därigenom bättre lär känna sig själv. Hårtill fordras, att individerna mäta sig med varandra; och vilken gren lämpar sig härför bättre än kroppsrörelsen?

För övrigt är bristande muskelsinne eller svaghet i viljekraften ett bevis på en svag karaktär, ofta på överdriven känslighet eller moralisk undermålighet, som närmare borde studeras.

Rationella kroppsrörelser ha en allmänt känd suggererande inverkan. Så t. ex. kunna scoutlivet, sporten eller vandringar i naturen frammana och väcka håg för äventyr eller resor just genom sitt inflytande på inbillningen, på fantasilivet, på våra sinnen, — ja, på språket genom att detta blir rikare, mer karakteristiskt och originellt.

Härav följer givetvis, att i varje dagövning borde infliskas ett glädjeelement, något oförmodat såsom t. ex. ett fåvlingsmoment. Många författare eller ledare indela även lektionen i en formgivande del och en avdelning med tillämpningsövningar.

Vi ansluta oss till denna uppfattning speciellt från psykologisk och pedagogisk synpunkt sett. Likaledes borde fordras, att före varje formgivande rörelse infliskas en förberedande rörelse, uppmjukande och rytmisk, samt efter varje rörelsefamilj en rekreation i form av lek, tävlan eller en mera rogivande rörelse.

Reaktionen mot tråkig gymnastik eller tråkiga lärare, som varken ha personlighet eller respektingivande egenskaper, är därför en ren psykologisk företeelse. Denna reaktion har givet upphov till en smakriktning, som mer använder lekar eller lekformer, där såväl muskler som nervsystemet få sin övning, eller också mimiska eller plastiska rörelser, åtföljda av gester, ord, sång eller slutligen ring- och folkdanser, pyramider, levande tablåer, merendels inspirerade från skol- eller familjelivet m. m.

Vi se i våra dagar s. k. rytmisk och plastisk gymnastik med musik, sång, handklappningar eller fotstampningar markerande rytmen, vartill även användes trummor, gramofon etc.

Gymnastiken strävar sålunda även efter att införa rörelser av mer rekreativ karaktär med praktiska tillämpningsövningar och social tendens.

Detta förklarar även, att man infört mer psykiskt sett avspända övningar eller rörelser såsom lekformer, vissa uppställningar, fria övningar, mer personliga och roande på golv eller i redskap, allt efter individens fallenhet och smak.

Om sålunda kroppsrörelser, väl utförda, kunna ha en mångfald gynnsamma psykologiska verkningar, kunna de å andra sidan verka nedtryckande, om de utföras dåligt eller äro illa valda. Det är här som lärarens ledaregenskaper komma till sin rätt, även om man ej får glömma, att elevens arvsanlag och miljöpåverkan spela en viss roll. En duglig lärare tål ej undermålighet, i så fall skulle han snart se denna underbara undervisningsgrens fostrande värde förringat, och därmed skulle dess filosofiska idé gå förlorad, vilken dock i ett ordnat samhälle bör ligga till grund för all social uppfostran.

I ett socialt uppfostringsprogram har den fysiska fostran sin givna plats.

Klart är, att om man ökar individens kraft och energi i samhället eller i nationen, blir denna senare mer livsduglig, under förutsättning att de individuella krafterna utvecklas enligt sunda riktlinjer. Detta utgör det Lingska systemets bärande princip.

Detta system ökar just den individuella muskelstyrkan, förbättrar rörelsernas utförande och skapar kraftekonomi genom bättre rörelsekontroll; det fostrar rytm och harmoni i muskelarbetet och inom kroppens fysiologiska funktioner. Denna ekonomi blir för individen och samhället en kraftkälla, som blir till vinst i den ekonomiska kampen nationerna emellan.

I sin studie »Arbetets biologi» har belgiske undervisningsministern, förutvarande universitetsrektor Duesberg vidrört dessa problem. Han har bl. a. påpekat, huru som ett vetenskapligt studium av arbetsintensiteten skulle bliva till gagn även för industrien. Han föreslår medicinsk undersökning och periodiska kontrollmätningar samt ett intimare samarbete mellan industriens representanter och de fysiologiska laboratorier för att kunna utpeka den bäste kvalitetsarbetaren ävensom för att lösa de speciella problem, som sammanhånga med varje trakts eller distrikts sundhetsförhållanden; man skulle då få fastställt arbetarens biologiska egenskaper, hans reaktionsförmåga och hans motståndskraft i viss miljö.

»Detta är», menar författaren, »ett arbete på lång sikt, som dock i framtiden borde kunna bära rika frukter inom industriella samhällen. Det kunde underlätta arbetsvillkoren, minska trötthetskänslan, utan att därför minska produktionen.» Socialt sett skulle resultatet bli, att arbetaren känner sin samhörighet såväl med ingenjören som med fysiologen och hygienikern.

Vi kunna här endast angiva de stora riktlinjerna:

1. Undersökning av ärvtlighetsproblemet, livsbetingelserna för fortplantningen (franska eugenismen), samuppfostran och dess gränser.
2. Människans åldrar; barnavård, villkoren för de olika åldrarnas fysiska fostran, för ungdom, vuxna och äldre.

3. Miljöinflytandet (värme, ljus, luft, vatten och elektricitet) i den fysiska fostrans problem, dess förhållanden till sociala missförhållanden (alkoholmissbruk, narkotika och dess missbruk, artificiella stimuleringsmedel — doping m. m.).
4. Rent geofysiska inverkningsar på människan (klimat, höjd ö. h., jordmånens natur, vattenreglering m. m.).
5. Om rasinflytanden (nationer, fosterland etc.).
6. Om familjeinflytanden.
7. Om sociala inflytanden, såsom:
  - a) den sociala miljöns inverkan på individens fysiska fostran hos arbetareklassen och övriga samhällsklasser, industrialism och arbetsfördelning, om jämlikhet och enhetsprinciper i uppfostran.
  - b) Social likställighet, faktorer som hjälpa eller hindra denna, såsom ansvar, disciplin m. m.
    - I. Tendens att söka andras sällskap, viss instinkt att förena sig i grupper, känslan av individualisering; enskild och samfälld undervisning, värdet av lek- och kroppsövningar.
    - II. Tendens att känna som andra: sympati och rivalitet i fysisk fostran.
    - III. Tendens att göra gott: samhörighets- och gemensambetskänsla.
    - IV. Lusten att vilja briljera och vinna pris; tävlingar, rekord och uppvisningar.
    - V. Tendens att vilja övervinna andra i nationella eller internationella tävlingar.
    - VI. Lusten att vilja dominera: militärtjänst, försvarsväsende.
  - c) Antisociala faktorer: sammanförandet av fysiskt underlägsna gruppvis, amalförskap och professionalism; Om antikens gladiatorer, om undermåliga individer och anormalt utvecklade.

#### Slutledningar.

Vårt släktes välfärd beror ej uteslutande på hälsa, motståndskraft och fysiska färdigheter hos den enskilde, utan lika mycket på *den moraliska utvecklingen och sociala anpassningsförmågan*, egenskaper som ständigt hota att försvinna eller försvagas under kampen för tillvaron eller på grund av ekonomiska och politiska stridigheter.

Om man nu erkänner, att all uppfostran skall vara allsidig och en förberedelse till livets allvar, följer ock, att dess principer skola utgöra en trogen bild av livet och aldrig hindra nåendet av mänsklig lycka. Nu är den fysiska fostran rik på möjligheter och på goda resultat, enär den bl. a. skapar handlingskraft. Men fördelen av rikedom består ej uteslutande i ägandet, utan fastmer i ett riktigt bruk därav; att i hälsan äga ett slags kapital utan att väl förvalta detta är ej förnuftigt.

*Fysisk fostran enligt Ling strävar just efter att ekonomiskt och harmoniskt låta människan använda sig av dessa egenskaper.*

Vi hoppas att framtida vetenskapsmän och alla de, som äga något inflytande på uppfostringsproblemen, må med Antikens filosofer erkänna, att all uppfostran skall vara fullständig och harmonisk, samt söka giva den fysiska fostran den borna plats i samhället, som den bör äga. Genom att skapa hälsa beredes även vägen till individuell och allmän lycka.

(Övers.: L. Sandberg, Bryssel).

## Zusammenfassung:

### Die Leibeserziehung unter psychologischem und soziologischem Gesichtswinkel. — H. de Genst, Brüssel.

Die Leibeserziehung der Gegenwart hat sich Lehren der experimentellen Wissenschaft zur Grundlage gewählt und von ihnen inspirieren lassen, ohne deshalb die Richtlinien vergangener Zeiten zu vergessen.

Die Wahl der Körperbewegungen mit ihrer Einteilung, mit täglichen Übungen usw. zeigt, dass die körperliche Erziehung nach Lings Prinzipien sowohl auf der Anatomie und Mechanik als auf der Physiologie basiert. Daraus folgt jedoch nicht, dass die Leibesübungen als *psychologischer oder soziologischer Faktor* an Wert verloren hätten.

Sowohl die Antike als die Renaissance erkannten einen gewissen Zusammenhang zwischen den physischen und den geistigen Kräften an, ja, sogar mit den sozialen. Auch das Christentum steht auf dem Standpunkt, dass das Streben der Kirche nach einem geistigen Ideal keineswegs mit dem nach körperlicher Schönheit und Harmonie unvereinbar ist. Ein systematischeres Studium des psychologischen und soziologischen Wertes der Leibesübungen gehört aber doch erst einer uns nahe liegenden Zeit an. Denn erst als die Wissenschaft nachwies, dass die körperlichen und geistigen Kräfte eng mit dem sozialen Milieu zusammengehören und durch dieses beeinflusst werden, ergab sich ungezwungen die Anwendung moderner Untersuchungsmethoden. Diese letzteren können rassenbiologischer, klinischer oder experimenteller Art sein oder auch auf Massenbeobachtungen fussen.

Es ist klar, dass durch Bewegung eine bessere Nutrition des Gehirns und der Nervenzentren bewirkt wird und gleichzeitig die Schlackenprodukte schneller entfernt werden. Nach Form und Wirkung gut durchdachte körperliche Bewegung übt deshalb durch ihren Einfluss auf das Zentralnervensystem eine günstige Wirkung auf die intellektuelle Arbeit aus. Die moderne Wissenschaft hat auch den engen Zusammenhang zwischen Muskelarbeit und der Funktion des Gehirns nachgewiesen und uns hierdurch den Blick für die besonders grosse Bedeutung der vernunftgemässen Leibeserziehung geöffnet. An erster Stelle steht hier die Lingsche Gymnastik. Sie erzieht und entwickelt die Fertigkeit und Bestimmtheit in der Ausführung der Bewegungen, indem sie in der Wahl der Bewegungen vom Leichten zum Schwierigen, vom Einfachen zum Zusammengesetzteren, vom Bekannten zum Unbekannten und von weniger energischen zu den kräftigsten Bewegungen schreitet. Sie erzeugt im Individuum eine automatisch wirkende Kraftquelle, indem sie eine Bewegung von verschiedenen Ausgangsstellungen aus oft ausführen und wiederholen lässt; sie erzeugt die notwendigen Reflexe, entwickelt Willens- und Urteilskraft sowie Muskelgefühl, Gleichgewicht, Takt und Rhythmus.

Betonen wir ferner, dass alle körperliche Erziehung nach Ling Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Ideenassoziationen, Vergleichs-, Urteils- und Unterscheidungskraft erfordert. Man lernt, verschiedene Menschenwerte zu unterscheiden, und der Weg öffnet sich unserer Einbildungskraft und unserm Sehnen nach Harmonie und Schönheit. Die Leibesübungen sind als Abwechslung von der geistigen Arbeit in höchstem Grade ablenkend und beruhigend; sie bringen Harmonie zwischen Bücherwissen und Energie sowie den Willen, die eigenen Kräfte zu steigern. Sie schaffen also einen tatkräftigen Menschen, zu neuen Kraftanstrengungen erzogen, der stets Herr über sich selbst ist; sie erzeugen Initiative und Bewegungskontrolle. Die Leibeserziehung lehrt uns auch, nicht mit unseren ersten Eindrücken zu rechnen, da der Mensch durch sie lernt, sein Gefühlsleben durch gesteigerte Willenskraft zu beherrschen; mit dem erhöhten Selbstvertrauen wird er tauglicher für

den Lebenskampf. Nach Ling soll alle Leibeserziehung in der Jugend ein Willensgefühl erwecken, das ihr Tun und Lassen nach moralischen, anerkannten Gesetzen lenkt, gegründet auf Gerechtigkeit, Edelmut, Ehrgefühl.

Können also Körperbewegungen, recht ausgeführt, eine Menge günstiger psychologischer Wirkungen haben, so können sie andererseits, werden sie schlecht ausgeführt oder unrichtig gewählt, den Menschen niederdrücken. Hier kommt es auf die Führeigenschaften des Lehrers an. Ein tüchtiger Lehrer duldet keine Minderwertigkeit, er würde dann bald den erzieherischen Wert dieses wunderbaren Unterrichtsfaches schwinden sehen, und damit würde die philosophische Idee der Leibeserziehung verlorengehen, die in einem geordneten Gemeinwesen doch aller *sozialen Erziehung* zugrundeliegen muss.

In einem sozialen Erziehungsprogramm hat die Leibeserziehung ihren gegebenen Platz. Es ist klar, dass, wenn man die Kraft und Energie des Einzelmenschen im Gemeinwesen oder in der Nation steigert, letztere auch lebenstauglicher wird, vorausgesetzt, dass die individuellen Kräfte sich nach gesunden Richtlinien entwickeln. Dies ist das tragende Prinzip des Lingschen Systems.

Dieses System steigert gerade die individuelle Muskelkraft, verbessert die Ausführung der Bewegungen und bewirkt durch bessere Bewegungskontrolle Haushalten mit den Kräften; es bringt Rhythmus und Harmonie in die Muskularbeit und die physiologischen Funktionen des Körpers. Dieses Haushalten mit dem Körper wird für das Individuum und die Gemeinschaft zu einer Kraftquelle, die in dem wirtschaftlichen Kampf der Völker zu einem Gewinn wird.

#### *Schlussfolgerungen.*

Das Wohlergehen der Menschheit beruht nicht ausschliesslich auf Gesundheit, Widerstandskraft und körperlichen Fertigkeiten des Einzelmenschen, sondern ebenso sehr auf der *moralischen Entwicklung* und dem *sozialen Anpassungsvermögen*, Eigenschaften, die im Kampf um das Dasein oder auf Grund wirtschaftlicher und politischer Kämpfe ständig zu verschwinden oder geschwächt zu werden drohen.

Nun ist die Leibeserziehung reich an Möglichkeiten und wertvollen Ergebnissen. Der Vorteil des Reichtums liegt aber nicht allein im Besitz, sondern vielmehr in dem rechten Gebrauch desselben; in der Gesundheit eine Art Kapital zu besitzen, ohne dieses gut zu verwalten, ist unvernünftig.

Die Leibeserziehung nach Ling strebt gerade danach, den Menschen den ökonomischen und harmonischen Gebrauch dieser Eigenschaften zu lehren.

(Nach dem schwedischen Manuskript übersetzt von Ernst Blauert, Lund.)

#### *Summary:*

**Physical education viewed from psychological and sociological points of view.** — *H. de Genst*, Brussels.

In our days, physical education has adopted as its basis, and has allowed itself to be inspired by, the experience gained by experimental science, but has done so without forgetting the lines it followed in past times.

The choice and classification of bodily movements, together with the employment of daily gymnastic programmes, etc., show that physical training, in accordance with Ling's principles, is based, not only on anatomy and mechanics, but also on physiology. But from this it does not follow that physical exercises have diminished in importance, whether they be considered as *psychological or sociological factors*.

Antiquity, as well as the Renaissance, acknowledged a certain relationship between

physical and mental powers; nay, both ages recognized social connections even. The Christian religion, too, emphasizes the fact that the endeavours of the Church to attain spiritual ideals are by no means incompatible with the acquirement of bodily beauty and harmony. But the detailed systematic study of the psychological and sociological values of bodily exercises is, however, a science which originated in times near to our own, for, not until science demonstrated that physical and mental powers are intimately associated with each other, and that they are subject to the influence of their social milieu, did it naturally follow that use began to be made of modern methods of investigating the subject. These methods were racial-biological, clinical or experimental; sometimes they were based on observations in the mass.

It is clear that, by physical movements, there is brought about a better nutritional condition within the brain and the nerve centres, simultaneously with a more rapid removal of the products of bodily combustion. Physical exercises, consequently, which have been well prepared, both as regards form and effect, have a favourable action on mental activity by their influence on the central nervous system. Modern science has shown, too, the intimate connection between muscular work and the functioning of the brain, and in this way our eyes have been opened to the extremely great importance of rational, physical training. In this connection, Ling's gymnastics occupies the first place. It fosters and develops skill and decision in the execution of the movements by the choice of exercises which proceed from the easier to the more difficult, from the simpler to the more compound, from the known to the unknown, from those demanding less exertion to those for which the most vigorous efforts are necessary. It creates in the individual a source of strength which becomes automatic by the constant execution and repetition of a movement in different starting positions; it gives rise to the necessary reflexes; it develops will and power judgment, muscular co-ordination, together with the sense of equilibrium, time and rhythm.

Further, it is to be pointed out that physical training according to Ling's system demands attention, memory, the association of ideas, power of comparison, judgment and discrimination. One learns to distinguish between different human values, and a path is cleared for our powers of imagination, our longing for harmony and beauty. It is, in the highest degree, a distractive and peace-giving change from intellectual work; it creates harmony between book-knowledge, on the one hand, and, on the other, energy and the desire to do things by one's own power. In this way, physical training gives birth to a deedful individual, one taught to display ever new proofs of vigour, one who is always master of himself; it fosters initiative and the capability of controlling one's bodily movements. It teaches us, too, not to rely on first impressions, for, by its means, the individual learns to dominate emotional life by an increased will-power; his increased self-confidence makes him better trained for the struggle for existence. According to Ling, all physical training shall awaken in youth a vital strength of will which shall guide doings and actions, in accordance with known, moral laws, based on justice, nobility, fame and a sense of honour.

If, in this way, bodily movements, properly carried out, may have a great number of favourable psychological effects, so, on the other hand, they can have the opposite result if they are performed badly or are not well chosen. It is here that the teacher's skill as a leader comes to the fore. A good teacher cannot put up with inefficiency, for if he did, he would very soon observe that the fostering value of this branch of education declines. With this decline there would be lost that philosophical idea which, in a well-ordered community, should form the basis of all social education.

Physical training has its given place in a social scheme of education. It is clear that if the vigour, the energy, of the individual in a community or a nation be increased, the community, the nation, will become more vital, on the presupposition that the individual vigour and capacity are developed along sound lines. This is the underlying principle of the Ling system.

This system *does* increase the individual muscular power, improve the execution of the movements and create economy of strength by means of the better control over them. It fosters rhythm and harmony in the muscular work and in the physiological functions of the body. For the individual and the community, the economy of strength becomes a source of strength which, in the economic struggle between the nations, will be an advantage, too.

*Summarized deductions.*

The welfare of the race does not depend exclusively on the health, power of resistance to disease and the physical fitness of the individual, but just as much on *moral development* and *the capacity of accomodating oneself to social demands*, qualities which constantly threaten to disappear or to grow weaker during the struggle for existence, or in consequence of economic or political conflicts.

Physical training is rich in possibilities and in good results. But the advantage of riches does not lie exclusively in possession but in the proper employment of them. To have, in the possession of health, a kind of capital but not to employ it rightly would not be common sense.

*Physical training in accordance with Ling's principles aims just at the economic and harmonious employment of the qualities it possesses.*

## 2. Ling et l'esprit Français.

Par Docteur R. Fournié, Bordeaux.

Comme Français, je voudrais faire devant vous mes actes de contrition, d'espérance et de foi.

### *Acte de Contrition.*

Je regrette que parmi les groupements d'Athlètes accourus en Suède, aucun ne représente mon pays.

Je regrette que nous soyons seulement une poignée de Dirigeants Français.

Sachez cependant que la raison majeure de ces abstentions n'est pas un manque d'intérêt pour la Lingiade, mais seulement la distance qui sépare nos deux pays et qui entraîne pour nos compatriotes de lourdes pertes de temps et d'argent. Je puis même vous certifier que j'ai reçu de nombreuses lettres de Médecins ou de Professeurs d'Education Physique me disant l'amer regret de ceux qui ne pouvaient se joindre à nous.

Je regrette enfin que l'Education Physique officielle, en France, tout en empruntant beaucoup au système de Ling ait eu l'inspiration malheureuse de la transformer et de la déformer.

Pouvait-il en être autrement? La Méthode Suédoise, avec ses bases scientifiques, ne peut être comprise et appliquée que par une élite. Jusqu'à ces dernières années, les Maîtres chargés de l'Education Physique, aussi bien dans nos Ecoles que dans nos Sociétés Civiles, étaient des empiriques, généralement des ignorants.

Dans un article que j'écrivais récemment sur la »Méthode Suédoise»<sup>1</sup> je donnais connaissance de rapports publiés en France, à la demande du Ministère de l'Instruction Publique, en 1868 par le Docteur HILLAIRET et en 1898 par CALLOT. Ces rapports constataient que »le plus grand nombre des maîtres étaient privés des notions scientifiques les plus élémentaires et d'une instruction générale convenable».

L'incurie française fut d'autant plus coupable que depuis 1845 on connaissait le bon fonctionnement et les heureux résultats de la Méthode Suédoise à Stockholm.

### *Acte d'espérance.*

J'espère fermement un avenir meilleur.

Désormais la France possédera des programmes d'Education Physique dignes de ce nom, nullement inférieurs à ceux des autres pays.

Nul ne peut préparer ce professorat s'il n'a acquis déjà un Brevet élémentaire d'Education Physique et s'il n'est titulaire d'un diplôme de fin d'études du 2ème degré (Brevet supérieur ou Baccalauréat).

Les études spéciales pour le professorat durent au moins 3 ans et se font soit dans les Instituts Régionaux d'Education Physique, soit à l'Ecole Normale d'Education Physique de Paris. Ces études portent principalement sur l'anatomie, la physiologie et la philosophie. Elles sont données généralement par des Professeurs éminents de Facultés.

<sup>1</sup> »Cahiers Techniques de l'Education Physique No 10 — La Méthode Suédoise — par Dr Fournié.



Les jeunes maitres, bien que formés par une méthode éclectique, ne tardent pas à reconnaître la valeur primordiale des exercices analytiques selon les principes de Ling.

Comment pourrait on les persuader longtemps qu'ils ont acquis en pure perte tant de données scientifiques, que les possédant enfin, ils n'ont qu'à laisser l'enfant se mouvoir librement, Dame Nature ayant plus de vertu que tous les Savants du monde?

J'espère, parce que l'exemple du Docteur PHILIPPE TISSIE montre que nous sommes capables de nous hausser au premier rang parmi les disciples de Ling. Ses livres, traduits en plusieurs langues, sont livres de chevet pour de nombreux Suédistes. Sa Majesté Oscar II, Roi de Suède et de Norvège, voulut bien honorer ses travaux scientifiques de sa haute et bienveillante attention. Le monde entier lui décerna le titre de «Ling Français».

J'espère, parce que le Docteur PHILIPPE TISSIE a laissé après lui, pour continuer son oeuvre, une phalange de disciples. Ceux-ci, groupés au sein de la Ligue Française d'Education Physique, poursuivront son oeuvre inlassablement sans souci des obstacles de toutes sortes semés sur leur route. J'ai le plaisir de vous affirmer ici leur volonté de défendre l'oeuvre de Ling, en même temps que je vous apporte le souvenir et le salut ému de Madame VEUVE TISSIE.

J'espère enfin, parce qu'il est faux de prétendre que nos compatriotes sont incapables de se plier à une discipline. Aurait on oublié leur patience et leur volonté héroïques, leur mépris de la souffrance au cours de la Grande Guerre?

#### *Acte de foi.*

Non seulement j'espère, mais je crois.

Je crois en une apothéose de l'oeuvre de Ling à laquelle la France contribuera puissamment quand elle aura réalisé toute sa valeur éducative, et surtout quand elle aura pleinement compris sa philosophie.

C'est que l'enseignement de Ling est à base de générosité et d'humanité. C'est la main tendue à celui qui souffre. Il ne laisse personne derrière lui. Sa route n'est encombrée ni de blessés, ni de cadavres. Au frontispice de sa méthode on pourrait inscrire le vers sublime de TERENCE: «Je suis homme et rien de ce qui est humain ne m'est étranger». Ling professe toujours «Aide aux faibles» «Secours aux Vaincus de la Vie».

Combien cette méthode s'éloigne de tous les autres systèmes connus. Tandis que l'enseignement de Ling se propose de créer pour tous la Santé, les autres n'ont qu'un but: développer la Force.

Certes Ling a accompli une oeuvre admirable en fixant les bases scientifiques des mouvements éducatifs et correctifs. Combien d'hommes lui doivent la santé, un corps vigoureux et droit?

Mais ce qu'on ne saurait négliger, ce que les vrais disciples de Ling placeront dans ce corps, c'est une âme généreuse et noble, éprise du bien être d'autrui. Déjà, je me suis demandé si cet aspect de l'oeuvre du Maître n'était pas celui qui avait eu la plus grande influence sur l'avenir de son pays.

Il n'est peut être pas de peuple au monde où l'évolution sociale ait pris une ampleur comparable à celle que lui a donné le peuple Suédois. Il n'est pas de pays où cette évolution ait été mieux comprise, où elle ait été appliquée sans heurt, avec un souci d'égalité justice. Ne pensez-vous pas que cette évolution n'a été possible que grâce à ces deux qualités maitresses que Ling vous apprit dès l'école et qui fut martelée à l'armée et tout au cours de votre vie: la discipline et l'altruisme.

J'ai eu la joie de voir le Directeur de l'Ecole Normale Supérieure d'Education

Physique de Paris, Monsieur LOISEL, rendre cette justice à Ling<sup>1</sup>: »Le titre de gloire de la gymnastique Suédoise est précisément d'avoir mis la science du mouvement au service des faibles, des déhérités ou simplement des hommes moyens et de leur avoir permis de vivre dans la Santé, élément essentiel du bonheur».

Et Monsieur LOISEL écrivait encore: »Toutes les familles spirituelles de France reconnaîtront toujours aux faibles et aux forts un droit égal à la vie et au bonheur. La Société a selon nous le devoir d'arracher à la mort ceux-là même que la Nature abandonne en chemin. Et notre morale sociale est avant tout une lutte contre les forces mauvaises de cette Nature qui ne connaît pas les individus et ne s'intéresse qu'à l'avenir des espèces. Sauver le malheureux pour lui rendre d'abord ses droits, pour en faire un producteur ensuite, c'est bien là notre tâche.»

Oui, je pense comme Monsieur LOISEL, et toutes les familles spirituelles de notre pays pensent de même et plus encore, tous ceux qui sont Français.

Et quel peuple mieux que le peuple Français saurait comprendre cette philosophie? Est-ce que la France, des Croisés pour le Christ aux Soldats de l'An II, n'a pas toujours été le pays aux idées généreuses, aux rêves altruistes, immuablement tourné vers l'Universel?

Laisser la Nature Marâtre opérer sa sélection impitoyable, laisser de mauvais éducateurs créer des sélections plus mutilantes encore, c'est permettre qu'auprès de nos places publiques se creusent de modernes Baratres.

Fier de tout son passé l'esprit Français se dresse contre cette monstruosité, l'esprit Français rejoint l'idéal de Ling.

Est-ce un hasard? Une fois encore, je ne le crois pas. Après un séjour en Suède, mon vénéré Maître et prédécesseur le Docteur PHILIPPE TISSIE notait des communautés de sentiments du peuple Suédois et du peuple Français.

Ling eut pout initiateur un Français, le Chevalier de MONTRICHARDS. Il trouva un autre Français, le Roi BERNADOTTE, pour le comprendre et le soutenir. Demain la France entière découvrant enfin la philosophie humaine de Ling, adoptera son oeuvre avec ferveur. Elle en fera la base de sa formation physique, mais aussi de sa formation morale et sociale. Ainsi s'expliquera et se réalisera la prédiction de Ling: »Il se passera de grandes choses dans le monde quand la France s'occupera enfin d'Education Physique».

### *Realites.*

Déjà un effort est tenté pour que cette espérance devienne rapidement une réalité.

L'an dernier s'était réuni à Pau un premier Congrès Mondial de Culture Humaine. Son but était précisément de faire éclore un Humanisme nouveau pour la Santé des corps et la pacification des âmes. Une section était réservée à l'Education Physique. Le promoteur du Congrès, JEAN PELISSIER — que la mort vient de ravir à son oeuvre — demanda à la Ligue Française, filiale de l'oeuvre de Ling, de devenir l'organisatrice de cette section.

Ce Congrès a éveillé de généreux échos dans le monde entier. Des encouragements, de précieux appuis nous viennent de tous les pays du monde et en Septembre prochain s'ouvrira au Collège de Bouffemont, près de Paris, une Quinzaine Internationale de la Culture Humaine. La Ligue Française est une fois de plus chargée de s'occuper de la Section d'Education Physique et d'organiser des démonstrations de Culture Physique.

Faut-il vous dire que nous nous efforcerons de faire comprendre et aimer l'oeuvre de Ling? Mais combien nous serions heureux si, tous les pays du monde voulaient accepter l'invitation qu'ici je leur adresse et se joindre à nous pour que tous nous

<sup>1</sup> »Les Bases Psychologiques de l'Education Physique» par Monsieur Ernest Loisel.

nous appliquions à donner, comme base à la Culture Humaine, la rectitude du corps, la discipline de l'âme, la générosité du coeur qui font la force et la gloire de la Méthode de Ling.

## Ling och det franska kynnet. — R. Fournié, Bordeaux.

I egenskap av fransman skulle jag inför Eder vilja giva uttryck för min sorg över det som varit och fortfarande består, för mina förhoppningar och min tro på framtiden.

### *Beklagande av det förgångna och det nuvarande.*

Jag beklagar, att bland de grupper av gymnaster, som i år samlats till Sverige, icke någon enda representerar mitt land.

Jag beklagar, att vi här blott äro en handfull ledande fransmän.

Tro likväl ej, att orsaken till att vi äro så sparsamt företrädade ligger i brist på intresse för Lingiaden utan fastmer i det stora avstånd, som skiljer våra land åt och som för mina landsmän medför stora utgifter i tid och pengar. Jag kan till och med intyga, att jag mottagit talrika brev från läkare och gymnastiklärare, som givit uttryck för sin stora ledsnad över att ej ha kunnat förena sig med oss.

Jag beklagar slutligen, att den officiella fysiska fostran i Frankrike, som lånat så mycket från det lingska systemet, likväl haft den olyckliga ingivelsen att omändra och vanställa detsamma.

Men har det kunnat vara på annat sätt? Den svenska metoden, med sin vetenskapliga grund, kan ej fattas och tillämpas annat än av en elit. Ända till de senast förflutna åren voro de lärare, som hade hand om den fysiska fostran i våra skolor såväl som i våra frivilliga föreningar, empiriker och för det mesta okunniga.

I en av mig nyligen författad artikel med titeln »Den svenska metoden»<sup>1</sup>, framlade jag de rapporter, som på ecklesiastikministeriets begäran publicerats i Frankrike år 1868 av Doktor HULLAIRET och år 1898 av CALLOT. I dessa rapporter konstaterades, att »det övervägande flertalet gymnastiklärare saknade de mest elementära vetenskapliga insikter och erforderlig allmänbildning».

Denna franska likgiltighet var desto mera fördömlig, som man allt sedan år 1845 kände till hur väl den svenska metoden fungerade och vilka goda resultat, som nåtts i Stockholm.

### *Förhoppningar.*

Jag hyser en fast förtröstan på en bättre framtid.

Hädanefter kommer Frankrike att disponera över program för fysisk fostran, som äro värda detta namn och i intet avseende underlägsna andra länders.

Ingen antages som elev för utbildning till lärare i fysisk fostran, om han ej redan förvärvat ett diplom på att ha genomgått en kurs i elementär fysisk fostran och avslutat studierna vid de högre skolformerna (Brevet supérieur eller Baccalauréat).

Specialstudierna för yrket vara minst tre år och bedrivs antingen vid distriktsinstitutionen för fysisk fostran eller vid en särskild skola för utbildning av lärare i

<sup>1</sup> »Cahiers Techniques de l'Education Physique No 10 — La Méthode Suédoise» av Dr. Fournié.

fysisk fostran (L'Ecole Normale d'Education Physique). Dessa studier omfatta i huvudsak anatomi, fysiologi och filosofi. De ledas i allmänhet av framstående universitetsprofessorer.

De unga lärarna, som visserligen äro utbildade efter en eklektisk metod, inse likväl snart det grundläggande värdet av analytiska övningar i enlighet med de lingska principerna.

Hur skulle man för en längre tid kunna förmå dem att förvärva sig så stora vetenskapliga insikter, om detta skedde till ingen nytta och om de, när de slutligen äga dessa kunskaper, endast behöfde låta barnet röra sig fritt, eftersom moder Naturen har större kraft än all världens lärde?

Jag hoppas, eftersom Doktor PHILIPPE TISSIE's exempel visar det, att vi äro i stånd att höja oss till första ledet bland Lings lärjungar. Hans böcker, översatta till flera språk, utgöra en favoritlektyr för många av våra anhängare till det svenska systemet. Hans Majestät Oscar II, Konung av Sverige och Norge, hade den godheten att hedra hans vetenskapliga arbeten med sitt höga och välvilliga intresse. Hela världen gav honom namnet »den franske Ling».

Jag hoppas, emedan Doktor PHILIPPE TISSIE lämnat efter sig en skara lärjungar för att fortsätta hans verk. Dessa, som utgöra kärnan i Ligue Française d'Education Physique, skola outtröttligt fullfölja hans verk utan att bekymra sig om de hinder av alla slag, som finnas utströdda på vägen. Jag har den glädjen att här kunna försäkra Eder om deras fasta föresats att försvara Lings verk och samtidigt framför jag fru TISSIE's hälsning och varma välgångsönskningar.

Jag hoppas slutligen, emedan det är med orätt man påstår, att mina landsmän skulle vara ur stånd att höja sig under en disciplin. Skulle man ha glömt deras tålmod och deras hjältemodiga vilja, deras förakt för lidandet under världskriget?

#### *Tro på framtiden.*

Jag icke blott hoppas, utan jag tror.

Jag tror på en apoteos av Lings verk, vartill Frankrike förvisso mäktigt skall bidra, när det väl har förverkligat och utnyttjat hela den fond av uppfostrande moment, som ligger däri, och i synnerhet när det lärt sig förstå hans filosofiska uppfattning.

Lings principer äro nämligen grundade på ädelmod och humanitet. Han räcker handen till dem som lida. Han lämnar icke någon i sticket. Hans väg är ej belamrad av skadade eller av döda. På titelbladet till hans metod skulle man kunna inrista en sublim strof av Terentius: »Jag är en människa, och intet mänskligt är mig främmande.» Hans motto var: »Hjälp åt de svaga». »Bistånd åt dem som livet besegrat».

Hur olikt är ej detta system alla andra kända system! Under det att Lings lärror inrikta sig på att giva Hälsa åt alla, ha de andra blott ett mål: att utveckla Styrkan.

Förvisso har Ling utfört ett beundransvärt arbete, i det han fixerat den vetenskapliga grunden för uppfostrande och korrigerande rörelser. Hur många människor ha icke honom att tacka för hälsan, en kraftfull och rakryggad gestalt!

Men vad man ej får underskatta är det, som Lings sanna lärjungar förstå att ingjuta i denna kropp, en ädel och förnäm ande, som tager hänsyn till sina medmänniskor. Jag undrar, om manne ej denna sida av mästartens verk haft det största inflytandet på hans lands framtid.

Det finns törhända intet annat land i världen, där den sociala utvecklingen nått en sådan omfattning som i Sverige. Det finns intet land, där denna utveckling blivit bättre förstådd, där den tillämpats mera friktionsfritt och med större omsorg att ge alla rättvisa. Tror ni inte, att denna utveckling möjliggjorts endast

tack vare de två dominerande egenskaper, som Ling lärde er från skolans första dagar och som inpräglades hos er under värnplikstiden och hela ert liv igenom: disciplin och altruism.

Jag har haft glädjen att höra rektorn för Högskolan för fysisk fostran i Paris, ERNEST LOISEL, göra Ling rättvisa i följande uttalande<sup>1</sup>: »Orsaken till den svenska gymnastikens berömmelse ligger framför allt däri, att den ställt vetenskapen om rörelserna i de svagas tjänst, i de vanlottades eller helt enkelt de medelmåttigt utrustade människornas tjänst och att ha satt dem i stånd att leva ett liv i hälsa, en väsentlig förutsättning för lycka.»

Och ERNEST LOISEL har vidare skrivit: »Alla intellektuella familjer i Frankrike komma alltid att tillerkänna de svaga lika stor rätt till livet och lyckan som de starka. Samhället har enligt vår uppfattning rätt att ur dödens käftar rycka till och med dem, som Naturen övergiver på vägen. Och vår samhälleliga moral innebär framför allt en strid mot de onda krafterna i denna Natur, som ej känner individerna utan endast intresserar sig för artens framtid. Att rädda den olycklige för att först giva honom hans rättigheter tillbaka och sedan göra en produktiv människa av honom, just däri ligger vår uppgift.»

Ja, jag tänker på samma sätt som ERNEST LOISEL, och alla intellektuella i vårt land tänka detsamma, ja, vad mera är, alla fransmän.

Och vilket folk skulle väl bättre än det franska kunna förstå denna filosofi? Har ~~icke~~ Frankrike, alltifrån korstågens tid till soldaterna av år II, alltid varit landet med de ädelmodiga idéerna, de oegennyttiga drömmarna, med ansiktet stadigt vänt mot det allmänmänniska?

Att låta den styvmoderliga Naturen obarmhärtigt verkställa sitt urval och låta dåliga uppfostrare driva detta stympande urval ännu längre skulle vara likvärdigt med att man invid våra torg anlade moderna nedstörtningdjup (Barathron).

Stolt över sitt förflutna uppreser sig det franska kynnet mot en dylik vidunderlighet och förenar sig med Lings ideal. Är detta en tillfällighet? Jag tror det ej. Efter en tids vistelse i Sverige kunde min vördade lärare och företrädare Doktor PHILIPPE TISSIE konstatera en känslagemenskap mellan det svenska och det franska folket.

Ling fick impulser av en fransman, Chevalier de MONTRICHARDS. Han fann en annan fransman, Konung BERNADOTTE, som förstod honom och understödde honom. Snart nog kommer hela Frankrike, efter att slutligen ha upptäckt Lings mänskliga filosofi, att med iver adoptera hans verk. Hans verk skall bilda grunden för dess fysiska daning, men även för dess moraliska och sociala. Då kommer Lings förutsägelse att förklaras och gå i verkställighet: »Stora ting komma att ske i världen, när Frankrike äntligen tar hand om sin fysiska fostran.»

### Fakta.

Redan har en ansträngning gjorts för att denna förhoppning snabbt skall kunna bli verklighet.

Förra året samlades i Pau en första världskongress för mänsklig kultur. Dess mål var just att frambringa en ny humanism för kroppslig hälsa och en försonlig anda människorna emellan. En sektion hade reserverats för den fysiska fostran. Upphovsmannen till kongressen, JEAN PELISSIER — som nyligen mitt i sitt verk borttryckts av döden — bad Ligue Française, som i Frankrike företräder Lings principer, att organisera denna sektion.

Denna kongress har givit eko i hela världen. Uppmuntran och värdefullt bistånd strömmar emot oss från alla världens länder, och i september kommer en

<sup>1</sup> »Les Bases Psychologiques de l'Education Physique» av Ernest Loisel.

fjorton dagars kongress för mänsklig kultur (Quinzaine Internationale de la Culture Humaine) att öppnas i Collège de Bouffemont, i närheten av Paris. Ligue Française har ännu en gång fått i uppdrag att taga hand om Sektionen för Fysisk Fostran och att organisera demonstrationer i kroppskultur.

Behöver jag säga Eder, att vi skola anstränga oss att göra Lings verk förstått och älskat? Och hur lyckliga skulle vi icke bli, om alla världens länder ville antaga den inbjudan, som jag här riktar till dem, och förena sig med oss, på det att vi alla må bemöda oss att som grundval för den mänskliga kulturen skapa den kroppens resning, den själens disciplin, det hjärtats ädelmod som äro den lingska metodens styrka och ära.

#### *Zusammenfassung:*

**Ling und der französische Geist.** — *R. Fournié*, Bordeaux.

#### *Bedauern:*

Ich bedaure, dass keine französische Turnergruppe zur Lingiade gekommen ist, und bedaure noch mehr, dass die offizielle Erziehung des heutigen Frankreich ihre Grundlagen nicht in grösserem Masstabe den schwedischen Prinzipien angeglichen hat. Diese Unzulänglichkeiten beweisen einen Mangel an einsichtigen und weitblickenden Erziehern.

#### *Hoffnung:*

Dank unserer neuen Ecole Normale d'E. P., wird Frankreich Gymnastiklehrer erhalten, deren wissenschaftliche Ausbildung der angeglichen ist, welche in Schweden erteilt wird. Lings System besitzt seit PHILIPPE TISSIE, unserm „französischen Ling“, viele glühende Verfechter, die sich zu der Ligue d'E. P. zusammengeschlossen haben.

#### *Glaube:*

Die Methode Lings ist eine Philosophie, seine Lehre ist auf Grossherzigkeit basiert und im Humanitätsgedanken verwurzelt, denn sie gibt ihre Hand den Schwachen und den vom Leben Besiegten. Sie ist nicht nur eine Körpererziehung, sondern moralische und soziale Formung, und als solche wird sie schliesslich den Weg zum Verständnis des französischen Volkes finden, dessen Generosität und Logik so oft den Ausschlag gaben. — War nicht der Franzose de MONTRICHARD ein Anreger Lings, war nicht ein König französischer Abstammung sein Gönner?

#### *Realitäten:*

Im letzten Jahr war auf dem ersten Weltkongress für menschliche Kultur in Pau unsre Liga für Education Physique die Seele der Sektion E. P. Die gleiche Rolle wird ihr dieses Jahr in Paris zufallen. Auf diese Weise werden wir dazu beitragen, das geniale Werk Lings zum Siege zu führen.

*Summary:*

**Ling and the French mind.** — *R. Fournié*, Bordeaux.

*Contrition.*

I regret that no group of French athletes came to the Lingiade and still more that the present official system of education in France has not been based more in accordance with the Swedish principles. This is caused by the lack of trained instructors.

*Hope.*

Owing to the New Ecole Normale d'E. P. France will have some gymnastic instructors, whose scientific training will be similar to that which is given in Sweden. Since PHILIPPE TISSIE, our 'French Ling', the Ling system has had many ardent followers grouped in the Ligue d'E. P.

*Faith.*

The method of Ling is a philosophy, its teaching is based on generosity and humanity, because it gives a helping hand also to the weak and helpless. It is not only physical education, but also a moral and social training which will finally be understood by the French people who have so often given proofs of generosity and logic. Did not Ling find an imitator in the Frenchman, de MONTRICHARD, and was he not encouraged by a King of French origin.

*Realities.*

Last year at the first World Congress of Human Culture at Pau, our League of Physical Education was the soul of the Section de l'E. P. The same rôle will be given to it this year at Paris. Thus, we shall contribute to the success of Ling's great work.

### 3. Praktiska åtgärder för tillgodoseende av den förebyggande hälsovården i anslutning till undervisningen i gymnastik med lek och idrott.

Av 1:ste Gymnastikkonsulenten Kaptén *Axel Berg von Linde*, Stockholm.

Förutsättningen för att undervisningen i gymnastik, lek och idrott i skolorna skall kunna bli till verklig nytta för ungdomen är, att denna undervisning icke drives såsom ett övningsämne isolerat för sig självt, utan på ett organiskt sätt samman knytes med skolans övriga hygieniska arbete, och alltså betraktas såsom ett led i strävandena att gardera en sund utveckling av vår ungdom. Det rör sig vid utövande av gymnastisk undervisning icke enbart om fysisk fostran utan naturligtvis om allmän, psykisk och fysisk fostran genom kroppsövningar. Gymnastikläraren har alltså en viktig funktion att fylla vid den allmänna fostran av vår ungdom till sunda levnadsvanor. Därför är det av synnerlig vikt, att i anslutning till undervisningen i gymnastik med lek och idrott icke endast uppmärksamhet ägnas frågan om den kroppsliga hygien i direkt anslutning till själva kroppsövningarna såsom sådana, utan att gymnastikläraren genom oavlatligt propagandaarbete, dels bland skolungdomen, men dels också bland föräldrar och målsmän arbetar för en sund livsföring i allmänhet. Detta propagandaarbete bör bl. a. omfatta sådana detaljer såsom t. ex. undervisning angående barnens klädedräkt, deras matvanor, fördelningen av intellektuellt och fysiskt arbete, renhållning genom bad, metoder att på lämpligaste sätt hålla arbetslokaler uppvärmda och rena, anvisningar rörande möjligheterna att förebygga vissa sjukdomar såsom »förkylningssjukdomarna» m. m. Det säger sig självt, att detta arbete från gymnastiklärarens sida bör bedrivas i samförstånd med vederbörande skolläkare, där sådan finnes.

Vad de allmänna fordringarna beträffar, som man med avseende på den *kroppsliga hygien i direkt samband med undervisningen i gymnastik, lek och idrott* måste ställa, dels på den enskilda gymnasten, dels på till buds stående gymnastiklokaler med biutrymmen, gäller följande:

1) *Klädedräkten* under gymnastikövningarna skall vara så lätt som möjligt, ej åtsittande, för män och gossar i regel med bar överkropp samt korta gymnastikbyxor av s. k. idrottsmodell, för flickor tröja och byxor, för kvinnor hel gymnastikdräkt (event. lättare träningsdräkt). Detta hårdar de gymnastiserande och medger den rörelsefrihet, som är nödvändig om avsett resultat med de gymnastiska övningarna skall ernås.

Gymnastikledaren får även härigenom möjlighet att kontrollera, att rörelserna utföras på anbefallt sätt.

Till gymnastikdräkten hör i regel gymnastiskor.

Barfotagymnastik har dock med gott resultat prövats å många håll, särskilt med barn i skolåldern, men detta förutsätter, dels noggrann kontroll av läkare, dels ett tätt och väl skött golv, dels ock möjlighet (och tid) till fotbad efter varje sådan lektion. Angående gymnastikdräktens förvaring återkommes senare. Under idrottsövningar böra i regel medtagas överdragskläder att användas under pauserna.

2) Möjlighet till *bad* (åtminstone dusch) efter varje gymnastikövning bör finnas.



Helst bör sådan dusch vara obligatorisk. Även till detta spörsmål återkommer jag senare.

Gymnastiklektioner böra endast i nödfall förläggas omedelbart efter en frukost-rast. — Efter duschningen bör minst en lektion ligga, om barnen hava lång och blåsig väg hem.

3) *Då en gymnastiksal skall konstrueras*, måste arkitekten först låta den gymnastiksakkunniga bestämma platserna för inredningen med gymnastikredskap. — Därefter placeras fönster och dörrar, värmeelement och ventilationsanordningar m. m.

Taket i salen bör vara plant och helst av trä, som oljemålas, så att det kan tvättas. Väggar, särskilt korvväggarna, kunna lämpligen nedtill beklädas med t. ex. hård masonit, vilket skyddar desamma, särskilt vid bollspel. Hela väggytan bör vara oljemålad, gärna med en något mörkare färg i höjd med ribbstolarnas överkant.

Golvet skall vara tätt, lätt att hålla rent och hava svikt. Numera torde detta bäst uppnås genom ett undergolv av furu, på vilket lagts ett mellanlägg av asfaltkorkpapp samt överst parkettgolv av bok, ek eller fur i fallande längder om 90 cm.

4) *Gymnastiklokalen* skall vara tillräckligt *rymlig*, så att de gymnastiserande ej behöva stå alltför nära varandra under de fristående övningarna och hava god rörelsefrihet vid redskapsövningar.

5) *Åt rengöring* av gymnastiklokalen och dess biutrymmen måste stor uppmärksamhet ägnas. De flesta salar äro numera i användning, dels hela dagarna för skolgymnaster, dels de flesta kvällar för den frivilliga gymnastiken. Dessemellan äro de tyvärr ofta upptagna för andra ändamål.

Den dagliga rengöringen får därför ofta nog inskränkas till *en* större rengöring, men denna måste — om ändamålet skall vinnas — kompletteras med en eller flera mindre.

6) *Gymnastikredskapen* skola vara lätta att taga fram och bort, så att de kunna användas även av de yngre årsklasserna, skola medgiva ett stort antal rörelser, kunna användas av flera samtidigt och vara så konstruerade, att de, då de icke användas, skrymma så litet som möjligt i salen.

Ett önskemål är givetvis, att en gymnastiklokal endast skall användas för gymnastiska övningar, men detta torde i vårt vidsträckta och glest bebyggda land endast vara möjligt i de större samhällena, där tillräckligt antal andra större samlingslokaler finnas.

7) *Gymnastiklokalen* skall vara *väl belyst* såväl under dagen som efter mörkrets inbrott. Om möjligt bör dagsljus strömma in från söder eller väster. Fönstren böra icke sitta lägre än 2,5 m. över golvet (och av praktiska skäl 30 cm. under taket) och placeras å salens *långväggar*. Hel fönstervägg (gående från golv till tak) å en långsida kan ibland vara nödvändig, men detta har vissa olägenheter.

Fönstren (eller en del av dem) böra lätt kunna öppnas från golvet för att medgiva god ventilation.

8) *Åt ventileringen* i gymnastiksalen bör ägnas stor omsorg. Värdet av kroppsövningarna förhöjes i hög grad, om dessa kunna äga rum under oavbruten tillförsel av frisk, väl tempererad luft. Så länge gymnastikövningarna kunna försiggå med öppna fönster, bör så ske, och genom dubbelkopplade fönster möjliggöres detta långt in på vintern. S. k. luftkonditionering av en gymnastiksal, då luftombyte sker efter viss tidrymd och luften hela tiden hålles vid en konstant temperatur och fuktighetsgrad, är givetvis idealisk, men då kostnaderna härför ännu äro högst betydande, kan det i regel komma till användning endast vid större anläggningar. — Elektriska fläktar — event. kontinuerlig uppvärmning och inpressning av frisk luft genom s. k. aerotemper — kunna på många håll innebära en rationell lösning av problemet uppvärmning och ventilering.

Under fönstren sittande friskluftintag bidraga även till att befordra en god luftväxling.

Om flera lektioner följa efter varandra, måste givetvis noggrant tillses, att lokalen icke får beträdas av en ny avdelning, förrän den utluftats fullt effektivt.

9) *Uppvärmning* av lokalen är ett problem, som i hög grad sammanhänger med ventilationen. Genom centralvärmeledning med varmvattenradiatorer kan frågan nu i regel lösas på de flesta platser på ett fullt tillfredsställande sätt.

Användes härvidlag breda radiatorer, böra de vara inbyggda i nischer i väggarna. Bäst äro dock de flata radiatorerna, vilka kunna placeras runt salen (utom bakom bomkanaler) och åstadkomma en synnerligen jämn och behaglig temperatur.

Denna bör icke för barn över 12 år och äldre vara högre än 12 å 16°, även om övningarna bedrivs med bar överkropp.

Ovanpå breda radiatorer kan med fördel placeras dammuppsamlare, t. ex. preparerad bomull i galler.

10) Till *biutrymmena* till en gymnastiksal räknas:

- a) rum för gymnastikredskap,
- b) omklädnadsrum för de gymnastiserande med
- c) badanordningar,
- d) rum för utomhusidrottsredskap,
- e) rum för gymnastiklärarna.

a) Mellan rummet för gymnastikredskap och gymnastiksalen böra icke finnas några väggar, men event. kunna gallergrindar eller ett stängsel av groft lärft uppsättas för att skilja dessa lokaler åt (lämpligt t. ex. vid bollspel).

b) Tvenne omklädnadsrum skola finnas till varje gymnastiklokal, om den senare skall kunna utnyttjas i full utsträckning. I omklädnadsrummen (eller i ett särskilt rum utanför) skola finnas skåp för de gymnastiserandes kläder, sittbänkar och dricksfontän samt i anslutning till vardera omklädnadsrummet ett W. C.

För luftväxlingen i omklädnadsrummen gäller vad som sagts om gymnastiklokalen. Särskild uppmärksamhet skall ägnas åt effektiv luftväxling av klädskåpen. Dessa senare skola vara så rymliga att gymnastikkläderna kunna hänga raka och skorna läggas i särskilda fack under.

Bäst torde vara med skåp för 2 å 4 personers gymnastikkläder, men även skåp för gymnastikkläder till en hel klass (gymnastikavdelning) kunna tänkas.

Särskild ingång utifrån till omklädnadsrummen bör finnas och särskild ingång från de senare till gymnastiksalen, så att samma väg icke beträdas av de gymnastiserande med uteskor och gymnastikskor.

c) Till varje omklädnadsrum (eller gemensamt för två) bör finnas en badanordning, bestående av torkrum med torkhästar för handdukar, dusch- och tvagningsrum samt event. bastu och simbassäng.

Torkrummet, som ligger emellan omklädnads- och duschrummet, hindrar att fuktighet och väta intränga i det förra. Torkhästarna hava lämpligen en längd av 1,5 meter. I dessa hängas handdukarna i två rader nedtill och två upptill.

För varje gymnastiserande klass (avdelning) bör finnas en torkhäst, som kan låsas. Torkningen av handdukarna sker bäst med en aerotemper.

Tvagnings- och duschrummet förses lämpligen med serieduschar (tre temperaturer, t. ex. 38°, 28° och 18°) sittande å en vägg och riktade snett nedåt, samt ett kar med tempererat vatten, baljor för tvagning och spjälbänkar av trä längs väggarna (även under serieduschen).

All vattentillförsel regleras genom kranar i torkrummet, i vilket finns ett fönster till dusch- och tvagningsrummet.

Åt isoleringen av en bastu måste ägnas stor omsorg.

Finnes simbassäng, bör ovillkorligen även anskaffas ett reningsverk. Noggrant skall tillses, att ingen får gå i bassängen utan föregående tvättning och duschning.

d) Lämpligt är, att ett särskilt rum för utomhusidrottsredskapen med direkt ingång utifrån finnes tillgängligt och likaså vid behov ett särskilt rum för skidor.

En god materialvård är ett nödvändigt villkor för en tillfredsställande hygien i en gymnastiksal.

e) Gymnastikläraren bör hava ett eget rum med dusch och W. C. samt tillräckligt utrymme för sina gymnastikkädrar, plats för skrivbord, duschatell och några stolar.

I detta rum bör bl. a. förvaras en låda med förbandsartiklar.

Då möjlighet finnes, bör intill gymnastiksalen anläggas en plan av gräs, asfalt eller i nödfall grus för utomhusgymnastiken vid tjänilig väderlek.

De gymnastiserande få dock icke beträda gymnastiksalen efter utomhusövningarna, utan skola först i omklädnadsrummet noggrannt rengöra gymnastikkorna. I annat fall skadas gymnastiksalens golv på kort tid. Synnerligen lämpligt är även med en nära gymnastikbyggnaden liggande idrottsplan. Ätminstone bör intill varje skola anordnas banor för kortare löpningar, hopp och kast.

Då s. k. idrottsdagar i skolorna planeras, påvilar ledaren ett stort ansvar, dels att inga deltagare bliva överansträngda, dels att de efter eventuellt slutade tävlingar eller längre marscher beredas tillfälle att i uppvärmda lokaler vila sig, eventuellt byta underkläder och erhålla någon varm dryck.

Tillgodoses ovanstående fordringar, underlättas i hög grad betingelserna för en god kroppshygiene i samband med kroppsövningarna.

## **Practical measures for furthering preventive hygiene in connection with training in gymnastics, games and athletics. — A. Berg von Linde, Stockholm.**

If schoolinstruction in gymnastics, games and athletics is to be of any real use for the youth of both sexes, the first condition is that such instruction must not be given merely as an isolated practical subject but it should be organically combined with the other hygienic work of the school and, consequently, be regarded as a link in the efforts to safeguard the healthy development of our children. The giving of instruction in gymnastics is not merely a question of physical training but, of course, one of general, physical and psychical education by means of bodily exercises. The teacher of gymnastics, consequently, has an important function to fulfil in the general training of our youth to the acquirement of healthy habits of life. It is, therefore, a matter of great importance, in connection with instruction in gymnastics, games and athletics, not only that attention should be paid, to the question of bodily hygiene in direct connection with bodily movements as such, but the gymnastic teacher must also try to promote a healthy way of living in general by means of incessant propaganda, both among the school-youth and also among their parents and guardians. This work of propaganda should include, inter alia, such details as instruction respecting the children's dress, their way of eating and drinking, the distribution of their time between intellectual

and physical activity, their habits of cleanliness by means of baths, the most suitable methods of heating and cleaning working-premises, together with instruction respecting the possibilities of preventing certain illnesses such as various ways of catching colds, etc. It is a matter of course that such work on the part of the teacher should be carried on in collaboration with the school medical officer, if there is one.

The following rules hold good in regard to the general requirements made of the individual gymnastic pupil and of the gymnastic premises and additional offices in use, *for the promotion of bodily hygiene in direct connection with the instruction in gymnastics*:

1) *The dress* used during gymnastic exercises must be as light as possible and must sit loosely; men and boys, as a rule, should have the upper part of the body bare and should wear "shorts" of the so-called gymnastic-model. Girls should have a one-piece gymnastic dress (possibly a light graining dress), for this hardens the pupils and allows of the freedom of movement which is necessary if the intended physical results are to be obtained by the gymnastics.

These measures allow the teacher to control the pupils' execution of the movements.

As a rule, gymnastic shoes should be used during the exercises.

Gymnastics with naked feet has been tried in many places with good results, especially with children of school age, but the method presupposes: very careful control on the part of the medical officer; a very clean floor without cracks and foot-baths after every lesson without shoes. (We shall return later on to the question of housing the gymnastic dress). During the instruction in athletics, a pull-over or sweater should be put on during the intervals.

2) There should be a possibility of the pupils' having a bath (a shower-bath, at the very least) after each gymnastic lesson. Preferably, a shower-bath should be obligatory. I shall return to this subject, too, later on.

Only if absolutely necessary should a gymnastic lesson be given immediately after the lunch hour. — One ordinary lesson at least should follow the shower-bath, if the children have a long and windy way home.

3) *When a gymnastic hall is to be erected*, the architect must first allow gymnastic experts to fix the position of the gymnastic apparatus. The places for windows and doors, heating and ventilating apparatus, etc., should be determined afterwards. The ceiling or roof should be flat and preferably of timber, oil-painted so that it may be washed.

The lower part of the walls, the side ones, especially, may suitably be covered with, e. g. hard masonite, to protect them, in ball-games, for instance. The whole of the walls should be oil-painted, in some rather dark colour to the height of the upper edge of the top "wall-ribs".

The flooring must be free from cracks and interstices, easy to keep clean and should be elastic. To-day, this can best be obtained by having an under-flooring of deal, on the top of which there is laid an intermediate layer of asphalt-cork paste-board. Above all this is the upper, parquetted flooring of beech, oak or redwood in lengths of 90 cms.

4) *The gymnastic hall* must be sufficiently *spacious* so that the pupils need not have to stand too close to each other during the free-standing movements, and that they may have plenty of room for the apparatus exercises.

5) Great attention must be paid to *the cleaning of* the gymnastic hall and the side rooms. Most gymnastic halls, nowadays, are in use all day for the school-pupils, and in the most evenings for voluntary gymnasts. In between whiles, unfortunately, they are employed for other purposes, too.

The daily cleaning, consequently, is too frequently restricted to *one* thorough cleaning, but if cleanliness is to be had, this should be supplemented by one or more partial overhauls.

6) The *gymnastic apparatus* must be easy to take out and replace especially for use by little children; they must allow of a great number of exercises; they must allow of many pupils using them simultaneously, and must be constructed so as to occupy little space when not in use.

One desirability is, of course, that a gymnastic hall should be used for gymnastics alone, but in a country so large and so little populated as Sweden, such a thing is possible only in the large towns where other large halls can be had for various purposes.

7) The *gymnastic hall* should be *well lighted* both during the day and after dark. If possible, the day lighting should be from the south or the west. The windows ought not to be lower than 2.5 metres above the floor (for practical reasons, 30 cm. below the ceiling) and should be in the *long walls*. Sometimes it is necessary to have an entire window-wall (from roof to floor) in one of the long walls, but there are inconveniences attached.

The windows (or some of them) should be easy to open from the floor, to allow of easy and thorough ventilation.

8) Great attention should be paid to the *ventilation* of the gymnastic hall. The worth of the physical exercises is greatly enhanced if they can be carried out accompanied by an uninterrupted supply of fresh air of a suitable temperature. As long as the gymnastic exercises can be done with the windows open that system should be used, and the employment of double windows — one opening outwards and the other inwards — permits this to be done long towards, and sometimes during, the winter. "Air-rationing" as it may be called, of a gymnastic hall, when, after a certain fixed time, the air is changed while kept at a constant temperature and moisture-content, is, of course, an ideal system, but as it entails considerable expense, it can, as a rule, be employed only in large establishments of the kind. The use of electric fans, or of continuous heating and the pumping in of fresh air by means of the apparatus called "aerotemper" forms, in many places, a rational solution of the problem of heating and warming.

Valves for the admission of fresh air beneath the windows also contribute to promote a thorough change of air.

If several gymnastic lessons succeed each other, the greatest care must, of course, be taken to see that no new class comes into the hall before the premises have been effectively ventilated.

9) The *heating* of the gymnastic hall is a problem closely connected with that of ventilation. Central heating with hot-water radiators can, nowadays, as a rule, solve this problem in most places in a satisfactory manner. If broad radiators be used for the purpose, they should be built into niches in the walls. The best, however, are the flat radiators, which may be placed round the hall-walls (excepting behind the boom-channels) and which create an extremely equable and agreeable temperature.

For children above 12 and for adults, this temperature should not exceed 12°—16° C. (54°—61° Fah.) even if the exercises are carried out with the upper part of the body naked.

Dust-collectors can be of great use placed above the broad radiators. Such a collector can be made of suitably prepared cotton-wool inside wire-grating.

10) Among the *extra rooms* of a gymnastic hall may be reckoned:

- a) One for gymnastic apparatus,
- b) dressing-rooms for the pupils,

- c) bath and washing rooms,
- d) a room for out-door apparatus,
- e) a room for the gymnastics teacher.

a) There should be no massive wall between the room for the gymnastic apparatus and the hall, but, for instance, grating-gates or one of coarse canvas, so as to shut off the two rooms (during ball-games, for instance).

b) Each gymnastic hall should have two dressing-rooms, if the place is to be used to its full extent (boys and girls). In the dressing-room (or in a special room close by) there must be cupboards (lockers) for the pupils' dresses; benches and drinking-fountains. Each dressing-room should have a lavatory. What has been said about ventilation in respect to the gymnastic hall holds good for the dressing-rooms too. Special attention must be paid to the thorough ventilation of the dress-lockers. The latter must be so spacious that the clothes may hang straight, while the shoes are to be put in a special recess beneath.

The best arrangement is with one clothes-cupboard for 2—4 persons, but cupboards for the gymnastic-dresses of a whole class or division can be employed too.

There should be a special entrance for the dressing-rooms from without, and a special exit from the dressing-room to the gymnastic hall, so that the same way shall not be crossed by the outdoor-boots and the gymnastic shoes of the pupils.

c) For each dressing-room (or, in common for the two) there should be bathing-premises, consisting of a drying-room with drying-horses for towels; a shower-bath and washing room and — if possible — a Turkish bath and a swimming bath.

The drying-room, which should lie between the dressing-room and the shower-bath room, prevents the damp air and the water from making their way into the dressing-room. The drying-horses should, suitably, be 1.5 metres long. On these horses the towels are hung up in two rows above and two below.

There should be a drying-horse — which can be locked up — for each class or group taking gymnastics. The best way of drying the towels is the means of an "aerotemper".

The washing- and shower-bath rooms should suitably be provided with series-showers (three temperatures: 38°, 28° and 18° C. (100°, 83°, 64° Fah.) affixed to a wall and projecting obliquely downwards, together with a tub with warm water, basins for washing and ribbed wooden-benches along the walls (and beneath the shower-baths, too).

All the water-supply is regulated by taps in the drying-room, in which there is a window looking into the shower-bath and washing room.

Great care should be paid to the isolation of the (possible) Turkish-bath room.

If there is a swimming-bath, a water-purifying apparatus, too, must unconditionally be procured. Care must be taken that no one enters the bath before having washed and taken a shower-bath.

d) There should, preferably be a room with a special entrance from without, for the outdoor apparatus. When necessary, there should be a special room for skis, too.

Great care of the material is a necessary condition for satisfactory hygiene in a gymnastic hall.

e) The teacher of gymnastics should have his (her) own room with shower-bath and lavatory, with sufficient space for the dress-locker, writing desk, a sofa and some chairs.

In this room there should be kept a box containing first-aid materials.

When possible, next, or close, to the gymnastic hall there should be a turfed, asphalted or gravel-covered open space for open-air gymnastics when the weather permits.

The pupils taking gymnastics should not enter the hall after out-door training until they have carefully cleaned their gymnastic shoes in the dressing-rooms, otherwise the floor of the hall will soon be in a bad state. It would be an excellent plan to have an athletic grounds near the gymnastic hall. There should, in any case, be paths for short-distance running, with jumping- and throwing grounds.

When School-games are planned, a great responsibility rests on the teacher, who must see that no pupil is overstrained, and that there is a possibility for the pupils, after the close of the competitions, or long marches or running, to rest in warmed premises and, most desirably, to change and to get something warm to drink.

If the above demands are satisfied, there will exist the greatest prospects of obtaining good bodily hygiene in combination with physical training.

*Zusammenfassung:*

## **Praktische Massnahmen zur vorbeugenden Gesundheitspflege im Zusammenhang mit dem Unterricht der Leibeserziehung an den Schulen.**

— A. Berg von Linde, Stockholm.

Die Voraussetzung dessen, dass der Unterricht im Turnen, Spiel und Sport an den Schulen für die Jugend wirklich von Nutzen sein kann, ist, dass dieser Unterricht nicht als ein isoliertes Fach für sich selbst betrieben wird, sondern dass er organisch mit der übrigen hygienischen Arbeit der Schule verknüpft wird und somit als ein Glied der Bestrebungen gilt, unserer Jugend eine gesunde Entwicklung zu sichern. Es handelt sich bei der Erteilung des Turnunterrichts nicht allein um körperliche Erziehung, sondern natürlich um eine allgemeine, sowohl geistige als körperliche Erziehung durch Leibesübungen. Der Lehrer der Leibeserziehung hat also bei der allgemeinen Erziehung unserer Jugend zu gesunden Lebensgewohnheiten eine wichtige Aufgabe. Es ist deshalb von besonderer Bedeutung, dass man im Zusammenhang mit dem Unterricht in Turnen, Spiel und Sport die Aufmerksamkeit nicht nur auf die Körperhygiene im direkten Anschluss an die Leibesübungen als solche richtet, sondern dass der Turnlehrer durch unablässige Werbe- und Aufklärungsarbeit sowohl unter der Schuljugend selbst als auch unter der Eltern- und Erzieherchaft für eine gesunde Lebensführung im allgemeinen wirkt. Diese Propagandaarbeit muss sich u. a. auf solche Einzelheiten erstrecken, wie z. B. Aufklärung über die Kleidung der Kinder, ihre Ernährung, die Verteilung geistiger und körperlicher Arbeit, die persönliche Reinlichkeit (Baden usw.), die Methoden der besten Beheizung und Reinigung der Arbeitsräume, Anleitungen zur Vorbeugung gewisser Krankheiten, wie der „Erkältungskrankheiten“ u. a. m. Es versteht sich von selbst, dass diese Arbeit von seiten des Turn- und Sportlehrers im Einvernehmen mit dem zuständigen Schularzt zu betreiben ist, falls ein solcher vorhanden ist.

Was die allgemeinen Forderungen betrifft, die hinsichtlich der *Körperhygiene in direktem Zusammenhang mit dem Unterricht im Turnen, Spiel und Sport* zu stellen sind, teils an den Teilnehmer am Unterricht, teils an die Turnhalle mit Nebenräumen, so gilt folgendes:

1) Die *Kleidung* beim Turnen soll möglichst leicht sein, nicht anliegen, Männer

und Knaben sollen in der Regel nur kurze Turnhosen von sog. Sportmodell tragen, der Oberkörper also entblösst sein, Mädchen tragen Turnhemd und -hose, Frauen Turnkleidung in einem Stück, evtl. einen leichteren Trainingsanzug.

Zur Turnkleidung gehören in der Regel Turnschuhe.

Vielfach hat man jedoch mit günstigem Ergebnis Turnen mit blossen Füssen erprobt, besonders im Schulturnen, doch setzt dies erstens genaue ärztliche Kontrolle und zweitens einen dichten und gepflegten Fussboden voraus, sowie ferner die Möglichkeit (und Zeit), nach jeder Turnstunde die Füsse zu waschen. Beim Sport sind in der Regel Trainingsanzüge für die Pausen zwischen den Übungen mitzunehmen.

2) Nach jeder Turnstunde muss die Möglichkeit zum *Baden* (wenigstens Brausen) bestehen.

3) Bei der *Errichtung einer Turnhalle* muss der Architekt zunächst durch den Turnsachverständigen den Aufstellungsplan der Geräte bestimmen lassen. Im Anschluss daran wird die Anlage von Fernstern und Türen, Heizkörpern, Lüftungs- vorrichtungen usw. geplant.

4) Die *Turnhalle* muss genügend *geräumig* sein, so dass die Turner bei den Freiübungen nicht zu gedrängt zu stehen brauchen und bei Geräteübungen genügende Bewegungsfreiheit haben.

5) Der *Reinhaltung* der Turnhalle und ihrer Nebenräume ist grosse Sorgfalt zu widmen.

6) Die *Turngeräte* müssen leicht auf- und abgebaut werden können, sie müssen zahlreiche Übungen ermöglichen, von mehreren gleichzeitig benutzt werden können und so konstruiert sein, dass sie, wenn sie nicht gebraucht werden, möglichst wenig Platz einnehmen.

7) Die *Beleuchtung der Halle* muss sowohl am Tage wie auch nach Einbruch der Dunkelheit gut sein.

8) Der *Lüftung* ist grosse Aufmerksamkeit zu schenken. Die Leibesübungen gewinnen sehr an Wert, wenn sie in stets reiner, gut temperierter Luft ausgeführt werden können.

9) Die *Beheizung* der Turnhalle hängt in hohem Grade mit der Frage der Lüftung zusammen. Durch Zentralheizung mit Warmwasserheizkörpern lässt sich das Problem nunmehr an den meisten Orten in voll befriedigender Weise lösen. Die Temperatur soll für Kinder über 12 Jahre und Erwachsene nicht mehr als 12—16 Grad betragen, selbst wenn mit entblösstem Oberkörper geturnt wird.

10) Zu den *Nebenräumen* einer Turnhalle sind zu zählen:

- a) Räume für Turngeräte,
- b) Umkleieräume mit
- c) Badegelegenheit,
- d) Räume zur Aufbewahrung von Geräten für den Sport im Freien.
- e) Räume für die Turnlehrer.

Zu jedem Umkleideraum (oder gemeinsam für zwei) gehört eine Badeeinrichtung, bestehend aus Trockenraum mit Trockengestell für Handtücher, Brause- und Waschraum sowie evtl. Dampfbad und Schwimmbassin.

Der Trockenraum, der zwischen dem Umkleide- und dem Brauseraum liegt, verhindert das Eindringen von Feuchtigkeit in den Umkleideraum. Die Gestelle für die Handtücher sind zweckmässig 1,5 m lang. An diesen werden die Handtücher am besten in je zwei Reihen oben und unten aufgehängt.

Für jede Klasse (Abteilung) muss ein abschliessbares Trockengestell vorhanden sein. Das Trocknen der Handtücher erfolgt am besten mit einem Ärotemper.

Der Wasch- und Brauseraum ist zweckmässig mit Serienbrausen ausgerüstet (drei Temperaturen, z. B. 38°, 28° und 18°), die an der Wand befestigt und schräg



nach unten gerichtet sind, ferner mit einer Wanne mit temperiertem Wasser, Waschbecken und Holzlattenbänken längs den Wänden (auch unter der Serienbrause).

Die Wasserzufuhr erfolgt mittels Hähnen vom Trockenraum aus, von welchem man durch ein Fenster den Brause- und Waschraum übersehen kann.

Wo die Möglichkeit dazu besteht, ist neben der Turnhalle ein freier Platz (Grünfläche, Asphalt oder im Notfall Kies) für Übungen im Freien bei günstiger Witterung anzulegen.

Werden die obigen Forderungen erfüllt, so sind damit die Bedingungen für eine gute Körperhygiene im Zusammenhang mit den Leibesübungen in hohem Grade erleichtert.

### *Résumé:*

## **Mesures pratiques de traitement préventif à appliquer à l'enseignement de la gymnastique et du sport. — A. Berg von Linde, Stockholm.**

Pour que les jeux et la gymnastique scolaires puissent vraiment être utiles à la jeunesse, il ne faut pas en faire une matière isolée mais les organiser de manière à ce qu'ils forment un tout organique avec le travail hygiénique scolaire en général. Il faut par conséquent toujours les considérer comme un moyen d'assurer à nos jeunes gens un développement sain et régulier.

Naturellement il ne s'agit pas uniquement de culture physique mais d'une culture tant morale que corporelle basée sur des exercices. Le moniteur a par conséquent une fonction importante à remplir, lorsqu'il s'agit d'inculquer à nos jeunes des principes vitaux sains et moraux. C'est la raison pour laquelle il est de la plus haute importance que le moniteur ne songe pas seulement à l'hygiène purement physique de ses élèves, mais aussi s'efforce, par une propagande incessante, auprès des élèves et de leurs parents et tuteurs, de travailler pour une compréhension saine de la vie.

Cette propagande devra porter entre autres sur des détails tels que les vêtements des enfants, leur nourriture, la répartition de leur travail intellectuel et physique, les bains, les moyens de nettoyer et de chauffer leurs salles de travail, les moyens d'éviter des maladies du type »rhume» etc. Il va de soi que pour cette propagande il faudra collaborer avec le médecin de l'école.

Quant à l'hygiène à observer en ce qui concerne l'enseignement de la gymnastique et des sports et qu'il faut exiger tant de chaque gymnaste que dans les locaux disponibles, voici ce qu'il faut en dire:

1) *Tenue* = aussi légère que possible et ne serrant pas. Pour les gymnastes, le torse nu est la règle ainsi qu'une paire de culottes courtes (shorts); pour les jeunes filles, chandail et culotte; pour les femmes, tenue complète de gymnastique (tenue d'entraînement légère). En général, des souliers de gymnastique. On a toutefois essayé de faire faire de la gymnastique les pieds nus en particulier à des écoliers, mais celle-ci exige un contrôle médical sévère, un plancher égal et bien tenu, et si possible des bains de pieds après chaque séance. On doit en général veiller à ce que les enfants apportent de quoi se couvrir pendant les repos.

2) *Bains*: il faudra que les gymnastes puissent se baigner ou du moins prendre une douche après chaque séance.

3) Quand on fera construire une salle de gymnastique, on devra laisser à des gymnastes spécialisés le soin de décider de l'emplacement des agrès. Ce n'est qu'après que l'on placera portes, fenêtres, radiateurs et bouches à air.

4) La salle de gymnastique devra être vaste afin que les gymnastes ne se gênent pas les uns les autres pendant l'exécution des mouvements libres et afin qu'ils aient suffisamment de place en travaillant aux agrès.

5) Il faudra songer tout particulièrement à la possibilité de nettoyer la salle de gymnastique et les locaux y attenant.

6) Les agrès devront être légers à manoeuvrer. Ils devront se prêter à de nombreux mouvements, pouvoir être utilisés par plusieurs gymnastes à la fois et être construits de manière à prendre le moins de place possible, une fois rangés.

7) La salle de gymnastique devra être claire pendant le jour et bien éclairée la nuit.

8) On attachera beaucoup d'importance à l'aération des locaux. Les mouvements de gymnastique ont d'autant plus de valeur qu'ils peuvent être exécutés dans de bonnes conditions d'aération et de température.

9) Le chauffage de la salle de gymnastique constitue un problème qui est intimement lié à celui de l'aération. On peut cependant le résoudre assez facilement grâce au chauffage central et aux radiateurs. Il faudra veiller à ce que la température ne dépasse pas 12 à 16 degrés C pour des enfants de plus de 12 ans et pour des adultes, même si les exercices se font le torse nu.

10) Une salle de gymnastique devra également comprendre:

- a) une pièce pour ranger les agrès,
- b) un vestiaire où les gymnastes pourront se changer,
- c) une salle de bains ou piscine,
- d) une pièce réservée à l'attirail destiné aux séances en plein air,
- e) une chambre pour les moniteurs.

Il faudra qu'il y ait pour chaque vestiaire (ou pour deux vestiaires contigus) une salle de bains avec douches, un séchoir avec chevalets de séchage pour les serviettes, et si possible une étuve et une piscine.

Le séchoir, situé entre le vestiaire et les douches empêchera l'humidité de pénétrer dans celui-ci.

Les chevalets de séchage devront avoir une longueur d'un mètre cinquante. Ils devront pouvoir tenir deux rangées de serviettes haut et deux en bas.

Chaque équipe de gymnastes (classe d'écoliers) devra avoir un chevalet de séchage qui puisse être fermé à clef. On fera sécher les serviettes à l'air chaud de préférence.

La salle de douches comportera une série de trois douches à températures variables (par exemple 38, 28 et 18 degrés C) fixées au mur et dont les jets seront obliquement dirigés vers le plancher. Elle comportera également une baignoire à eau tempérée, un baquet à ablutions et des bancs en lattes de bois le long des murs, ainsi que sous les douches en série.

C'est dans le séchoir que se trouveront tous les robinets à eau. Le séchoir aura également une fenêtre donnant sur la salle de douches.

Il est bon, si l'on en a la possibilité, d'avoir à proximité de la salle de gymnastique un terrain couvert de gazon, d'asphalte ou à la rigueur, de gravier et destiné aux exercices en plein air.

C'est en veillant à ce que ces conditions sont remplies que l'on facilitera l'hygiène personnelle des gymnastes dans l'exécution de leurs exercices.

## 4. Lings gymnastik är plastisk poesi.

Av Gymnastikdirektör, kapten *C. Brandt*, Nizza.

Skalden och gymnasiarken Ling är ett oupplösligen förenat begrepp. Det första epitetet är, om ej glömt, så dock fördunklat i jämförelse med det senare. »Det är som om nornorna ej velat spinna hans poetiska livstråd vidare sedan hans mänskliga var till ändalupen», skriver den utmärkte Lingbiografen *C. A. Westerblad* i sin bok: *Pehr Henrik Ling, en levnadsteckning*. Icke förty måste man för att helt förstå hans gymnastik även känna hans lyriskt dramatiska författarskap, eftersom detta sysselsatte honom hela livet igenom omväxlande med hans gymnastiska skapande, som givetvis ej kunde undgå att därav påverkas. Ledmotivet i hans gymnastik är danandet av en svensk stam värdig de gamla göternas ätteläggar, avsikten med hans skriftställeri var framför allt att pånyttföda intresset för den nordiska mytologien såsom den beskrivits på hävdens blad eller fortlevat i legenden. Efter några ungdomsdikter före och under sin Köpenhamnstid (1799—1804) debuterar han 1810 med allegorien »Gylfe». Därpå följde historiska dramer, sorgspel, lustspel, herdedikter, tillfällighetspoem i ständig växling, men alla präglade av sin författares djupa känsla för nordmännens bragder och genommande av lyrisk stämning. Hans största verk, *Asarna*, trettio sånger, ett lyriskt epos, slututgavs 1833. Hans sista, *Tirfing*, en romantisk dikt i tio sånger, utkom 1836 och var tillägnad den yngre sångarbrodern Tegnér, vars »Fritiofs saga» anses i viss mån inspirerad av Ling enligt ett brev till Geijer 1820. Asabardens arbeten äro samlade i fyra stora volymer varav över tvåtusen sidor upptaga hans lyriskt dramatiska och knappast fyrahundra hans gymnastiska.

Ling mottog under sitt lustrum i Köpenhamn sina litterära impulser på Henrik Steffens föreläsningssalar och i Oehlenschlägers skrifter. Det var den nationella dikten som proklamerades och i synnerhet den som bottnade i de nordiska myterna. — Den mytologiska tiden, sade Steffens, hörde hemma i Orienten, i Grekland, liksom också i Norden. Universum var för den tidens folk ett besjälat väsen, heliga sagor tolkade jordens tillblivelsehistoria, djupsinniga bilder (myter) återgävo naturens metamorfoser. Harmoni och plastisk funnos, epiken blomstrade. Det var den gyllene åldern. — Lågande av hänförelse för dessa tankar kom Ling till Lund (1804), där han slöt sig till det nybildade Götiska förbundet, vilket han dock lämnade efter några år på grund av den kritik han fick uppbara för sitt hävdande av myternas lämplighet som motiv för skaldskap. Hans eget litterära program stod honom klart: tolka den nordiska sagotiden i dikt och tal. Men han hade under sin vistelse i den danska huvudstaden fått intryck och lärdomar som skulle bli än mera fruktbarande. Han gjorde bekantskap med tysk gymnastik på Nachtegalls institut samt fäktade för ett par franska emigranter, de Montrichard och Beurnier. Ett intyg av den förre förskaffade honom fäktmästarsysslan vid Lunds universitet 1804, och så börjar hans gymnastiska nydaningsarbete. Huru detta sammanfaller med hans författarskap framgår av det ovannämnda. Jag kommer nu att något tala om hur lyrikern Ling återfinnes hos gymnasiarken.

Pehr Henrik Ling föddes i Södra Ljunga, Kronobergs län, den 15 november 1776. Utgången från en prästfamilj som hade så djupa försänkningar i Sveriges jord att ännu generationerna före hans farfader voro bönder, de där bröto Smålands karga mark, hade den blivande danaren av ett nytt gymnastiksystem i arv ett utpräglat natursinne. — Min far, skriver hans älsklingsdotter Jetta, älskade

naturen i allt, i den enkla okonstlade människan, så väl som i Nordens friska herrliga dalar, berg och milda lunder. Med hela själens hängivenhet njöt han av varje skön naturscen och han beundrade med from, innerlige hänryckning den *Oändliges* verk. — Ej under att hans gymnastik tog intryck av hans kärlek till naturen, ej under att han sympatiserade med Rousseaus maning: *revenons à la nature*, men framför allt gick han sina egna vägar här som i dikten. Hans redskap äro direkta avbildningar av naturföremål, t. ex. vippmasten — den fallna furan, pinnstolpen — bergavsatser och lodstängen — den raka stammen. Det ligger poesi i hans rörelsebenämningar (»snömos» — spänstående framdraging, »lyriska scenen» — högridsittande bålrullning m. fl.) på samma gång som humorn och den säkra observationsförmågan kommo honom att ge träffande namn på skilda rörelsetyper: »morgonbåsen», »slakten», »sälå», »gå som tuppen», »vackla vinga», »rävsaxen» etc. Poesin i svensk gymnastik sammanhänger väl mest med den estetiska delen av densamma, den hittills minst omhuldade i den mening Ling gav den, att förmedelst ställningar och rörelser ge kroppsliga uttryck för tankar eller känslor. Den fordrar enhet och jämvikt, säger han, ett fullständigt samspel mellan kropp och själ. Dess användning kommer mest ialaren och den bildande konstnären till godo, men i alldeles särskild grad skådespelaren som måste behärska varje detalj i gesten. Om estetisk gymnastik nu fått en vidare innebörd genom dess anpassning på kvinnornas fysiska fostran är det helt säkert i enlighet med esteten Lings fordran på mjukhet och behag i kvinnliga rörelser. Så har i våra dagar hans pedagogiska gymnastik, som ju alltid betingar den estetiska även i dess ursprungliga bemärkelse, för kvinnan kommit att sammanfalla med den estetiska, inte minst då den övas med musik. Det vilar poesi över denna gymnastik, men poesi präglar också varje annan lingsk ställning och rörelse, vittnande om sin upphovsmans andliga resning och hans förståelse för det sköna i hygienens tjänst likaväl som om hans pedagogiska sinne. Hela hans gymnastik är plastisk, och därtill plastisk poesi.

Det gamla latinska *simplex munditiis*, enkel i sin prydnad, låg honom i blodet så ursvensk han var, och den nordiska storvulnhet samt »stundom litet utsvävande naturkraft» (Tegnér) som komma till synes i hans diktning få i hans gymnastiska konst en smakfull och harmonisk anpassning som för alla tider ställer den i särklass, på samma gång som den har geniets hallstämpel genom enkelheten i mångfalden, formrenheten och den organiska riktigheten. Intet annat system, ingen annan gymnastisk arbetsmetod bär den prägel av lugn symmetri som den svenske asabarden förstod att förlåna sin skapelse, som är en hymn åt människosläktets bestämelse till fysisk och moralisk jämvikt. Den högt syftande uppfattning av kroppslig träning och dess kunskapsteoretiska förutsättningar som avslöjar sig överallt i hans uttrycksätt ger ett tydligt belägg för hans lyriska och filosofiska tänkesätt. Här några utdrag ur *Gymnastikens vehiklar*, den sjette avdelningen av hans *Gymnastikens allmänna grunder*.

— Anatomien, denna heliga genesis som framlägger Skaparens storverk för människögat, som lärar henne på en gång huru liten och dock huru stor hon är, den vare gymnastens käraste urkund. Men hon använde dess livlösa former icke som sådana utan skåde dem med sann siare-anda uti fullt liv, verkande icke såsom massa utan såsom gudaväsendets (andans) vehikel, och av detsamma i varje punkt besjälade. Härtill fordras anatomiens oskiljaktiga maka, fysiologien. — Luften är allt levandes hälsobrunn. — Livet, gudomens uttryck, uppenbarar sig i alla skepnader, och dessas klassifikationerna bliva lika oändliga som livet självt. —

— Människans kropp är som ett glas varigenom själen på varje punkt kan synas. Därför har människokroppen en obetäckt hud, därför har hon förmåga att i olika ställningar balansera och ändå alltid kunna återtaga sin riktnings ått höjden, dit hennes högsta syfte bör sträva, därför är varje lyte så löjligt hos människan, icke

hos djuret. — Sanning, hälsa och skönhet äro ett. Alla tre kunna uttryckas med det enda ordet harmoni.

Pehr Henrik Ling, som var så hemmastadd inom diktens värld, var det av lätt-förklarliga skäl ej i samma grad inom gymnastikens rämärken. Här var han röd-jaren och nyskaparen, och med sin starka sanningskänsla ville han blott nedskri-va vad han ansåg fullt prövat och rätt. Dikten blev en avledare och uppmuntran för denne strängt upptagne man som om sig själv skriver: få dagakarlar hava gjort så tunga dagsverken som jag. I dikten fick han fritt förklara sin kärlek till naturen, på nästan varje blad möter man en strålande hymn till dess under. Poesin gjorde dock ej drömmaren främmande för realiteter, utan den genomsyrade hans verk-lighetssträvanden, ej minst den svenska gymniska fostran som är evärdeligen för-knippad med Gylfe- och Asabardens namn. — *Där brunno norrskensögon under pannan, och storm och åska lekte kring hans mun*, är den bild Tegnér gav gymna-siarkarnas gymnasiark när dennes plats i Svenska akademien intogs av Atterbom.

När Sverige nu firar hundraårsminnet av sin store sons död, är det ej ensamt i sin hyllning. En hel värld står enig att erkänna Pehr Henrik Lings insatser för mänsklighetens väl genom sin gymnastik. Har jag rätt, går min väg fram till seger, sade han. Han hade rätt, och snillet rätt att skriva lagar för samtid och framtid. Hans blick var fjärrskådande, och ljuset i hans tankar var tänt av poesins gudinna.

## La gymnastique de Ling est poésie plastique. — Carl Brandt, Nice.

Le poète et le gymnasiarche Ling ne font qu'un. La première épithète, si non oubliée, éclipsée par la dernière. »C'est comme si les normes n'avaient pas voulu accorder une vie plus longue à sa poésie qu'à lui-même», écrit l'excellent biographe de Ling, C. A. Westerblad, dans son livre: *Pehr Henrik Ling*. Quelques points de vue sur une vie.

Pour bien comprendre sa gymnastique il faut connaître ses oeuvres lyriques et dramatiques, puisque son travail littéraire alternait pendant toute sa vie avec son occupation créatrice gymnastique qui fut fortement influencée par l'autre. — Le motif conducteur de sa gymnastique est la création d'une race suédoise digne des descen-dants des vieux »gothiques», son but d'écrivain fut avant tout de faire renaître l'intérêt pour la mythologique nordique comme elle était décrite dans la littérature et propagée par la légende.

Après quelques poésies avant et pendant son séjour à Copenhague (1799—1804), il débuta en 1810 avec l'allégorie »Gylfe». Elle fut suivie de drames historiques, tragédies, comédies, pastorales, vers de circonstance, tous empreints d'une profonde admiration de leur auteur pour les exploits des ancêtres et marqués par son esprit lyrique.

Son ouvrage principal, »Asarna» (Les Dieux), épopée en trente chants, parut complètement en 1833. »*Tirfing*», poésie romantique en dix chants, éditée en 1836, fut dédié à son camarade poète, Tegnér, dont le »*Fritiofs saga*» est considéré comme inspiré par Ling, d'après une lettre à Geijer en 1820. L'édition des oeuvres complètes du »Barde des Dieux», Asabarden, forme une série de quatre volumes dont deux mille pages sont réservées à sa littérature et à peine quatre cents à sa gymnastique.

Pendant ses cinq ans passés à Copenhague Ling reçut ses impulsions littéraires de Steffens et Oehlenschläger. L'art poétique national fut proclamé et surtout celui qui avait ses racines dans les mythes nordiques. — Le temps mythologique, dit Steffens, appartenait à l'Orient, à la Grèce, mais aussi aux pays nordiques. L'univers

représentait à leurs peuples un être vivant, les contes sacrés renseignaient sur la création du monde, des images allégoriques ou mythes racontaient les métamorphoses de la nature. Il y avait de l'harmonie, de la plastique; l'épopée était à l'honneur. C'était l'âge d'or. —

Brûlant d'enthousiasme pour ces pensées Ling gagna Lund (1804) où il entra dans la Société Gothique qu'il quitta après quelques années à cause d'une critique de ses efforts pour faire valoir l'aptitude des mythes comme motifs lyriques. — Son programme littéraire était très net: interpréter les temps anciens nordiques en poésie et prose. — Mais le séjour dans la capitale danoise lui donna des impressions et directives qui devaient être encore plus fructueuses. Il fit connaissance avec la gymnastique allemande à l'institut de *Nachtegall* et avec l'escrime chez les émigrés français de *Montrichard* et *Beurnier*. Une attestation du premier lui valut de poste de maître d'armes à l'université de Lund, et ainsi commence son oeuvre créatrice gymnastique. Que ce travail coïncide avec ses occupations littéraires se déduit de ce qui est cité plus haut. Nous verrons maintenant comment le poète se retrouve dans la gymnastique.

Pehr Henrik Ling naquit à Södra Ljunga dans le département de Kronoberg, le 15 novembre 1776. Issu d'une famille de pasteur qui avait de tels rapports avec la terre de la Suède qu'encore les générations avant son grand-père étaient des paysans qui cultivaient le sol maigre de la Smolandie, le futur promoteur d'un système de gymnastique avait hérité d'un amour profond de la nature. — Mon père, écrit sa fille Jetta, qu'il préférerait, aimait la nature en tout, en l'être simple et franc, ainsi que dans les vallées fraîches et ravissantes, dans les montagnes et dans les futaies placides. De toute son âme il se réjouissait de chaque joli aspect et il s'extasiait pieusement de la création du Tout Puissant.

La gymnastique fut pénétrée de son amour pour la nature, il sympathisa avec Rousseau qui lance son appel: revenons à la nature, mais il fit toujours son propre chemin, ici comme dans ses odes et dithyrambes. Il choisit ses appareils d'après la nature: »la planche qui bouge» (*vippmasten*) — le sapin tombé, »le poteau à échelons» (*pinnstolpen*) — les gradins de la montagne, »le mâât (*lodstången*) — le tronc droit. Le sens poétique marque les noms de ses exercices: »la fonte des neiges» — *snömos*, »la scène lyrique» etc., en même temps que son humour et son don observateur lui permirent de trouver des appellations figuratives à divers types de mouvements: »le phoque», »marcher comme le coq», »agiter les ailes» (*vackla vinga*), »le piège à loup» (*rävsaxen*). — La marque poétique de sa gymnastique se voit surtout dans partie esthétique, partie la moins développée dans la signification que Ling lui a donnée, d'exprimer ses pensées et sentiments par des gestes. Cette gymnastique demande unité et équilibre, dit-il, une étroite collaboration entre corps et âme. La pratique en sert à l'orateur, au peintre et au sculpteur, mais tout spécialement à l'acteur qui doit maîtriser chaque geste et attitude. Si la gymnastique esthétique est prise maintenant dans un sens plus large vu son application à l'éducation physique féminine c'est sans aucun doute conforme aux principes de Ling quant à la grâce et au charme des mouvements de la femme. Ainsi la gymnastique pédagogique qui pourtant conditionne aussi la forme originairement nommée esthétique, coïncide chez la femme avec celle-ci, surtout quand elle s'exécute avec la musique. De la poésie caractérise cette gymnastique, mais il y a un cachet de poésie sur chaque pose et mouvement de Ling, ce qui témoigne de l'élan spirituel de leur inventeur et de sa compréhension du beau au service de l'hygiène de même que de son sens pédagogique. Tout son système est plastique et *poesie plastique*.

L'expression latine *simplex munditiis*, simple dans sa parure, s'applique à Ling, si typiquement suédois qu'il soit. L'esprit de grandeur et la force éruptive qui caractérisent ses compositions littéraires se modifient pourtant dans son art gymni-

que qui est plein de grâce et d'harmonie en même temps qu'il porte l'empreinte du génie par l'unité dans la complexité, la netteté de forme et la justesse organique. Tout cela accorde à cet art un caractère unique. Aucun autre système, aucune autre méthode de travail ne porte le cachet de symétrie calme que le gymnasiarcho-poète suédois sut donner à sa gymnastique, à cet hymne qui glorifie le destin de l'homme fait pour un équilibre moral et physique. La haute conception de l'entraînement corporel et de ses conditions théoriques qui se découvre partout dans ses expressions est une preuve indéniable de ses pensées lyriques et philosophiques. Voici quelques extraits du sixième chapitre sur «Les véhicules de la gymnastique», de son important ouvrage: *Les principes Généraux de la Gymnastique*. —

»L'anatomie, cette sainte gènèse qui met le chef-d'oeuvre du Créateur devant nos yeux, qui nous apprend comment nous sommes petits, mais aussi grands, doit être l'enseignement le plus précieux du maître-gymnaste. Qu'il ne regarde pas les formes inanimées comme telles, mais visionnairement en pleine vie, non comme une masse mais comme les véhicules de l'Être suprême dont l'esprit nous pénétrera. Pour cette tâche il faut aussi la compagne inséparable de l'anatomie, la physiologie.» —

»L'air et le puits de santé de tout organisme vivant.» —

»La vie, qui exprime la divin, se manifeste dans toute la création dont les classifications sont aussi multiples que la vie elle-même.»

»L'extérieur de l'homme est comme un verre par lequel l'âme est visible dans toutes ses variétés. Pour cette raison le corps humain a la peau nue, il peut se balancer en différentes positions et toujours revenir à la station verticale, symbole de la visée de l'homme vers le haut qui sera son but suprême. De là se comprend que toute infirmité est ridicule chez les espèces humaines, mais non chez les animaux. — Verité, santé et beauté font un tout. Les trois forment l'harmonie.»

Per Henrik Ling pour qui le domaine poétique était si familier allait à tâtons dans la gymnastique. Il était chercheur et inovateur, sa probité scientifique ne lui permit que d'écrire ce qu'il savait prouvé et juste. Les occupations littéraires furent une détente et un encouragement pour cet homme accablé de travail qui se confesse ainsi: peu de manoeuvres ont fait des journées si lourdes que moi. — Dans ses écrits il déclare librement son amour de la nature, à chaque page il entonne un hymne radieux aux miracles de Dieu. La poésie ne le rendit pas étranger aux réalités, elle s'y associa en leur apportant un nouvel attrait. La gymnastique suédoise gardera toujours la marque de son inventeur lyrique. —

*Les yeux de l'aurore boréale étincelaient sous son front, orage et tonnerre se jouaient autour de sa bouche*, fut l'image que Tegnér, le plus grand poète scandinave, donna de Ling à L'Académie suédoise au moment que la place du »barde des Dieux», le gymnasiarque des gymnasiarques, fut prise par Atterbom, »le poète des fleurs». —

Quand la Suède célèbre le centenaire de la mort du grand Ling elle n'est pas seule pour lui rendre hommage. Tout un monde s'unit en reconnaissant ses bienfaits envers l'Humanité par sa gymnastique. Si j'ai raison, mon chemin m'amènera à la victoire, dit-il. Il avait raison, et c'est le droit du génie d'écrire des lois pour le présent et l'avenir. Ses yeux regardaient loin, et la lumière dans ses pensées était faite par la déesse de la *poesie*.

*Zusammenfassung:*

**Lings gymnastik: Plastische Poesie.** — *Carl Brandt*, Nizza.

Der Dichter und der Gymnastiker Ling bilden eine unzertrennliche Einheit. Leitgedanke seiner gymnastischen Schöpfung ist: Formung der schwedischen

Rasse nach dem Vorbilde der alten Goten (Göter). Ziel seines dichterischen Schaffens vor allem: die nordische Mythologie der Vergessenheit zu entreissen.

Sein Erstlingswerk „Gylfe“ war eine Allegorie, der andere folgten; unter ihnen verdient die lyrische Epopöe in dreissig Gesängen „Asarna“ (die Götter) besondere Beachtung. (1833 vollständig erschienen.) Eine romantische Dichtung in 10 Gesängen „Tirfing“, widmete er seinem jüngeren und grösseren Dichterbruder Tegnér, und sie ist sein Schwanengesang. (1836.)

Seine literarischen Anregungen empfing Ling in Kopenhagen (1799—1804) von Steffens und Oehlenschläger. In der dänischen Hauptstadt war es auch, wo er durch den Verkehr mit Nachtgall, de Montrichard und Beurnier zu seiner Gymnastik-Schöpfung inspiriert wurde.

In Lings Dichtung, wie in seiner Gymnastik offenbart sich seine Liebe zur Natur, in der beide verwurzelt sind. Die Poesie findet besonders ihren Ausdruck in seiner ästhetischen Gymnastik, aber sie spiegelt sich auch in jeder einzelnen von Lings Stellungen und Bewegungen und bildet den Grundton seiner Reden über Gymnastik und damit zusammenhängende Probleme. — Doch die Dichtung ent-rückte Ling nicht den Realitäten, sondern machte ihn zum poetischen Verklärer der Wirklichkeit. „Die Augen des Nordlichts funkelten unter seiner Stirn, Sturm und Donner nisteten um seine Lippen“ (Tegnér). 100 Jahre sind seit des grossen Lings Tode verflossen! Und wenn Schweden jetzt seinen Grossen feiert, so ist dies nicht nur eine nationale Manifestation; nein, die ganze Welt gedenkt an diesen Tagen eines grossen Wohltäters: Per Henrik Ling hat der Welt die Gymnastik geschenkt!

„Wenn ich Recht hatte, wird mein Weg zum Siege führen“, ja, er hat Recht behalten, das Recht der Genies, ihre Gesetze der Gegenwart und der Zukunft aufzustellen. Sein Blick umfasste die Weite, und seine Gedanken waren von der Göttin der Dichtkunst erleuchtet.

### Summary:

**Ling's gymnastic is plastic poetry.** — *Carl Brandt*, Nice.

The poet and gymnast Ling are one. The main idea of his new system of gymnastics is the formation of a swedish race — worthy descendants of the ancient Goths (Goeter). The aim of his poetic art was above all to renew interest in the nordic Mythology.

His first work “Gylfe”, an allegory was followed by many others, of which the most remarkable was “Asarna” (The Gods) a lyrical epic in 30 cantos, entirely edited in 1833. — “Tirfing”, a romantic poem in 10 cantos, dedicated to his University colleague and friend, Tegnér, was his swan's song (1836).

Literary impulsions in Copenhagen (1799—1804) — Steffens, Oehlenschläger. In the Danish capital he also found the inspiration for his gymnastic creation — Nachtgall, de Montrichard, Beurnier.

Love of Nature is revealed in his poetry as in his gymnastics which are intimately linked to his literary works. Poetry expresses itself most in the esthetic side of his system but is also reflected in each pose or movement of the gymnastic art he proclaims, and none the less in his sayings on gymnastics and the problems thereon attached.

His poetry did not estrange him from realities but associated with them, giving them a new attraction: „The light of the aurora borealis sparkled on his brow, storm and thunder played around his mouth“ (Tegnér).

When Sweden celebrates the centenary of the death of the great Ling, she is



not alone in glorifying him. A world unites in gratitude for his blessings to *Humanity* through his gymnastics. "If I am right my path will lead me to victory", said the Poet-Gymnast. He was right and had the right of a genius to dictate laws for the present and the future. His eyes saw afar and the light of his thoughts was given by the Goddess Poetry.



Biblioteka Główna Akademii  
Wychowania Fizycznego w Poznaniu



**AWF0009885**