

Kuge Alman.

Art.-Undersøgn.

358

REGLEMENT
FOR
LEGEMSØVELSER
I
SØVÆRNET

UDARBEJDET VED GYMNASIKINSPEKTIONEN
AF KOMMANDØRKAPTAJN G. de LICHTENBERG

APPROBERET AF
SØVÆRNSKOMMANDOEN



KØBENHAVN
CENTRALTRYKKERIET

1939

Nærværende Reglement fastsættes til Brug ved Uddannelsen i Legemsøvelser i Søværnet.

Søværnskommandoen, den 22. November 1938.

Rechnitzer.

Forord.

I dette Reglement er der under Gymnastik og Vaabenøvelser kun medtaget det Øvelsesstof, som absolut maa forlanges bekendt af Delingsførere (Hjælpelærere).

I de Tilfælde, hvor det skønnes ønskeligt at uddanne Elever yderligere i andre og sværere Øvelser, kan der henvises til Gymnastikreglement for Hæren og Flaaden, I, II og III Del.

Dersom man for andre Discipliners Vedkommende, med særlig Henblik paa Konkurrencer, ønsker yderligere Oplysninger, kan der henvises til »Bestemmelser for Søværnets Idrætskonkurrencer« samt til de under »Dansk Idræts-Forbund« hørende Special-Forbunds særlige Reglementer, der findes til Udlaan ved Gymnastikinspektionen.

Indholdsfortegnelse.

	Side
I. Indledning	5
II. Gymnastik	9
A. Fritstaaende Øvelser	9
B. Redskabsovelser (Tropsøvelser)	19
III. Atletik og Tovtrækning	44
A. Løb	44
B. Spring	55
C. Kast	65
D. Indendørs Træning i Atletik	79
E. Tovtrækning	82
IV. Atletikprøver og Idrætsmærkeprøver	84
A. Søværnets Femkamp	84
B. Søværnets Tikamp	86
C. Idrætsmærke-Prøver	88
D. Bestemmelser for Forretningsgangen ved Opnaaelse af Idrætsmærket i Søværnet	93
V. Svømning og Svømmepróver	94
A. Svømmemaader	95
B. Udspring	107
C. Livredning	112
D. Søværnets Svømmepróver	121
VI. Konkurrencer	125
A. Forskellige Konkurrencer	125
B. Konkurrencelege	128
VII. Nærkamp	134
A. BajonETFægtning	134
B. Hugning	156
C. Boksning	176
D. Haandgemæng	194

I. Indledning.

Formaalet med Uddannelsen i Legemsøvelser er gennem en alsidig Træning at udvikle legemligt og sjæleligt ved at opøve Kraft, Behændighed og Udholdenhed, samt Mod, Selvtillid og Energi og derved øge Personellets Duelighed i Tjenesten.

Øvelsesstoffet er valgt med særlig Henblik paa Uddannelsen af Søværnets værnepligtige Personel, hvorfor dette Reglement maa gøres til Genstand for Undervisning paa Søværnets Befalingsmandsskoler i den Udstrækning, Skoleplaner og Reglementer maatte foreskrive.

Øvelsesstoffet omfatter:

Gymnastik (frist. Øvelser, Redskabsøvelser),
Vaabenøvelser (Bajonetfægtning, Hugning),
Atletik (Løb, Spring, Kast),
Boldspil (Haandbold, Fodbold),
Svømning,
Boksning og
Konkurrencelege.

Dagsøvelsen, der maa rette sig efter de særlige Formaal og Forhold, hvorunder der arbejdes, skal følge de almindelige anerkendte gymnastikpædagogiske Grundregler. Gymnastikken skal have Karakter af Bevægelsesgymnastik dog med de Afvigelser, som den militære Uddannelse i Legemsøvelser nødvendigvis maa medføre.

Undervisningen i Legemsøvelser afpasses efter Forholdene, idet der tages Hensyn til:

Formaalet med Uddannelsen,
Elevernes Antal og Standpunkt,
Pladsforholdene og
Vejrliget.

I Land trænes der efter Forholdene indendørs eller udendørs i Gymnastik, Vaabenøvelser, Atletik og Boldspil.

Paa Eksercerskoler eller under Gymnastik med Begynder-Hold gælder følgende:

Den første Indøvelse af Mandskabet foregaar i Gymnastiksalen, hvor der i Dagsøvelsen i Begyndelsen lægges Hovedvægt paa de fritstaaende Øvelser under samlet Kommando af Gymnastiklæreren. Senere bør de fritstaaende Øvelser, efter Vejrliget, foregaa i det Fri.

Naar de fritstaaende Øvelser er vel indøvede, paabegyndes Redskabsøvelserne (Tropsøvelserne), men ca. Halvdelen af Timen bør dog stadig benyttes til fritstaaende Øvelser.

Til Redskabsøvelserne fordeles Eleverne i Troppe afpasset efter Hjælpeværernes Antal og de tilstedeværende Redskaber. Disse Øvelser ledes af Hjælpeværerne.

Eventuelle Sinker kan udskilles i en særlig Trop under Kommando af en Hjælpeværer.

Læreren har Overledelsen. Han gaar fra Trop til Trop og vejleder, samt lader foretage Omskiftning.

Redskabsøvelserne kan efter Forholdene foregaa i det Fri.

Een Gang om Ugen kan Redskabsøvelserne erstattes med Atletikkonkurrencer, Tovtrækning, Lege eller Boldspil.

Om Bord vil Undervisningen i Legemsøvelser i Hovedsagen kunne deles i:

1. De daglige Øvelser.
2. De ugentlige Øvelser,
3. De frivillige Øvelser.

1. *De daglige Øvelser* omfatter i Hovedsagen fritstaaende Øvelser, der som Regel afholdes 10—15 Min. Formiddag og Eftermiddag inden de øvrige Øvelsers Begyndelse. I Stedet for om Formiddagen kan de fritstaaende Øvelser dog efter Forholdene tages om Morgenens straks efter Udpurring.

Øvelserne tages under Lærerens Ledelse eventuelt med

Hjælpelejerne fordelt som Repetitører. Der afsluttes med et Løb.

Naar Forholdene tillader det, afholdes Svømning.

2. *De ugentlige Øvelser* kan henlægges til en Dag i Ugen, hvor Forholdene taler derfor.

Øvelserne omfatter: Gymnastik, Atletik, Boldspil, Marchture, Roning, Vaabenøvelser, Svømning og Konkurrencelege. Eventuelt trænes til Idrætsmærket, eller der arrangeres Konkurrencer mellem Hold indbyrdes om Bord eller med Foreninger i Land.

Ved nærmere Planlæggelse tages Hensyn til hvor mange Folk, der er til Disposition, hvor mange, der nødvendigvis maa være om Bord, og videre om nogle skal have speciel Træning til Konkurrencer, Træning i Roning eller Vaabenøvelser.

Som Eksempel paa Inddelingen af Dagen for en Skibsbesætning kan her anføres:

Fm.: Artilleridivisionen	—	Kg.Kvt.:	Roning.
»	—	Dr.Kvt.:	Vaabenøvelser.
Matrosdivisionen	—		
Frigængerdivisionen	—	Kg.Kvt.:	} Atletik eller Marchtur.
Maskinbesætningen	—	Kg.Kvt.:	
Em.: Artilleridivisionen			
Frigængerdivisionen	—	Dr.Kvt.:	} Atletik eller Marchtur.
Maskinbesætningen	—	Dr.Kvt.:	
Matrosdivisionen	—	:	Roning.

Under Gymnastik med Redskabsovelser (Tropsøvelser) om Bord kan følgende Redskaber anvendes: Barduner, Stag, Klavretov til Klavring; Opstaaende midtskibs el. lign. til Bomøvelser; Haandvægte, Eksercerpatroner, Ballastjern el. lign. til Vægtløftning.

Endvidere kan anvendes: Ringe, Trapez og Madras.

3. *De frivillige Øvelser*, som Læreren bør søge at opmuntre Mandskabet til at drive i Fritiden om Bord og i Land, omfatter: Vaabenøvelser, Svømning, Atletik, Prøver til Idrætsmærket og Boldspil.

Der bør saa vidt muligt, og i den Udstrækning Forholdene tillader det, afholdes Konkurrencer saavel indadtil som udadtil.

Paaklædningen maa rette sig efter Temperaturen, men skal i saa stor Udstrækning som muligt være Gymnastik-tøj: Trøje, korte Benklæder, Sokker og Gymnastiksko. Lærer og Hjælpelærere skal altid være omklædte i en efter Øvelserne afpasset Paaklædning.

Bad eller Afvaskning gives umiddelbart efter endte Øvelser.

Læreren er den faglige Leder under Legemsøvelser.

Han planlægger Øvelserne under Hensyntagen til de for Haanden værende Forhold og Elevernes Standpunkt.

Han skal ved Tilrettelæggelsen af Dagsøvelsen sørge for, at der er passende Afveksling mellem Stillings- og Bevægelsesgymnastik og mellem Arm-, Krop- og Benøvelser, mellem anstrengende og mindre anstrengende Øvelser saaledes, at der i Øvelsestiden kan udføres et vedholdende uafbrudt Arbejde med kun de strengt nødvendige Afbrydelser.

Han skal forinden Timen nøje instruere sine Hjælpelærere.

Han maa i sin Undervisning være livlig og temperamentsfuld og dog myndig og bestemt.

Han skal fordre og opretholde god Disciplin, og Fejl skal han paa en passende Maade rette saaledes, at Eleven lærer at forstaa, uden at der spildes for megen Tid.

Han skal søge at skabe Interesse hos sine Undergivne saaledes, at det bliver en Glæde at deltage og ikke en Plage eller noget ubehageligt.

Han maa nøje skelne mellem bristende Evne og Vrangvilje hos Eleven.

II. Gymnastik.

Dette Afsnit omfatter fritstaaende Øvelser og Redskabsøvelser (Tropsøvelser).

A. Fritstaaende Øvelser.

De fritstaaende Øvelser, herunder Ordningsøvelser, er, foruden at være disciplinerende og opdragende, formgivende, idet de tilsigter en systematisk Bearbejdning af Muskler og Led. De deles efter deres Virkning i:

Hoved- og Halsøvelser,
Kropsøvelser,
Armøvelser og
Benøvelser.

Kropsøvelserne deles igen efter deres Virkninger i Øvelser i 3 Planer: Sagitalplanet, Frontalplanet og Horisontalplanet.

(Sagitalplanet er et lodret Plan, der deler Kroppen i en venstre og en højre Side,

Frontalplanet er et lodret Plan, der deler Kroppen i en Forside og en Rygside,

Horisontalplanet er et vandret Plan, vinkelret paa de 2 andre, og som deler Kroppen i en øvre og en nedre Del).

Til Brug for ikke fagmæssigt uddannede Lærere anføres her 3 Dagsøvelser, der er Uddrag af Øvelser (specielt fritstaaende Øvelser) egnet til Uddannelse af værnepligtige.

Dagsøvelserne er udarbejdede efter de gymnastik-pædagogiske Grundregler (Lindhard) og saaledes, at Øvelserne har Karakter af Bevægelsesgymnastik med et passende Islæt af Stillingsgymnastik.

Angaaende Beskrivelsen af de enkelte Øvelser henvises til Gymnastikreglement for Hæren og Flaaden I og II Del.

Dagsøvelse I.

Nr.	Øvelse	Art	Plan
A.			
1	Inddeling og Udrykning	Ordningsøvelse	
2	Vingst. hurtig Hælhævning og halv Knæbøjning	Benøvelse	
3	Vingst. Bøysving skiftevis til venstre og højre Side med enkelt Hop paa modsat Fod	Benøvelse	
4	Vingbredst. hurtig Hoveddrejning skiftevis til venstre og højre	Halsøvelse	
5	Vingbredst. frie Armsving fra lavt krydset Stilling	Armøvelse	
6	Halvingbredst. eensidige Armsving fremad i Kreds	Armøvelse	
7	Vingbredst. Kropfældning fremad	Kropsøvelse	Sagital
B.			
8	St. langsom Armføring udad med enkelt Knæløftning	Ligevægtøvelse	
9	Benopslag med Støtte af Hjælper (eller Ribbe)	Lettere Hævovelse	
10	Vingbredst. rytmiske Sidebøjninger skiftevis til venstre og højre	Kropsøvelse	Frontal
11	Vingbredst. Kropvridninger med eensidigt frit Armsving og Hoveddrejning efter den svingende Haand, først til venstre derefter til højre	Kropsøvelse	Horisontal
12	Bredbukst. enkelt Strækning af Hasemusklerne, med enkelt Benfatning og let Haandslag i Gulvet, først over venstre dernæst over højre Ben	Kropsøvelse	Sagital
13	Favnrygligg. skiftevis Brystløftning og Hovedbøjning fremad	Hals & Kropsøvelse	
14	Haandligg. Armhøjning 3 Gange	Sværere Hævovelse	
15	Indrykning (Ribbeøvelser. Alm. Gang og Løb med Vendinger og Overgange. Redskabsøvelser taget som Tropsøvelser).	Ordningsøvelse	

Nr.	Øvelse	Art	Plan
	C.		
16	Iddeling og Udrykning	Ordningsovelse	
17	Vingst. Fodflytn. skiftevis til venstre og højre med Hælhævning og halv Knæbøjning	Benøvelse	
18	Vingst. enkelt Knæløftning	Benøvelse	
19	St. frie Armsving mellem Ræk- og Favnstilling	Armøvelse	
20	St. Armføring ud—op—ud—ned	Armøvelse	
21	Indrykning	Ordningsovelse	

Øvelse Nr. 10, 11 og 12 tages efterhaanden som Serieøvelse.

Kommandoer til Dagsøvelse I.

ad 1. Udrykning.

a) Paa Stedet fra to Geledder:

Paa to Geledder ... træd an!

Fra højre Fløj til to ... del ind!

Til højre ... ret!

Se lige ... ud!

Højre ... om!

Med to Skridt aabn Geledderne ... gaa!

Eterne 1 Skridt til venstre, Toerne 1 Skridt til højre, ryk ud ... gaa!

(Efter nogen Øvelse: Aabn Geledderne, ryk ud ... gaa!)

Retning!

b) Under Fremadgang fra et Geled:

Paa et Geled ... træd an!

Fra højre Fløj til tre ... del ind! (kan ogsaa foregaa under Gangen).

Til højre ... ret!

Se lige ... ud!

Højre ... om!

Fremad ... gaa!

Svingning til venstre!

Svingning til venstre midt ned gennem Salen!

*Eterne lige frem, Toerne 2 (3-4) Skridt til højre,
 Treerne 2 (3-4) Skridt til venstre ... ryk ud!*

(Efter nogen Øvelse: ryk ud!)

Alle ... holdt!

Retning!

c) Under Fremadgang fra to Geledder:

Paa to Geledder ... træd an!

Fra højre Fløj til to ... del ind!

Til højre ... ret!

Se lige ... ud!

Højre ... om!

Fremad ... gaa!

Svingning til venstre!

Svingning til venstre midt ned gennem Salen!

Med 2 (4-6) Skridt aabn Geledderne!

Eterne 1 Skridt til venstre, Toerne 1 Skridt

til højre ... ryk ud!

(Efter nogen Øvelse: Aabn Geledderne, ryk ud!)

Alle ... holdt!

Retning!

ad 2. *Hofter ... fat!*

*Hurtig Hælhævning og halv Knæbøjning ...
 begynd!*

Alle ... holdt!

ad 3. *Hop med Bensving skiftevis til venstre og højre,
 enkelt Hop paa modsat Fod ... begynd!*

Alle ... holdt!

ad 4. *Venstre Fod til Side og Hofter ... fat!*

Hurtig Hovedrejning til venstre ... Et! Fremad ...

To! Til højre ... Tre! Fremad ... Fire! eller hurtig

Hovedrejning til venstre ... Et! Til højre ... To!

ad 5. *Frie Armsving fra lavt krydset Stilling ... begynd!*

(Armene svinges til Flyvstilling).

Alle ... holdt!

ad. 6. *Sving venstre Arm fremad i ... Kreds!*

(Paa denne Kommando strækkes venstre Arm ned

langs Siden lidt ud fra Kroppen med Haanden knyttet og Haandryggen vendende bagud).

Begynd!

Med højre Arm skift ... om!

Med Hænderne paa Hoftene alle ... holdt!

- ad 7. *Fremad ... fæld! (langsom Kommando).
(Fældningen indledes med en Brystløftning).
Opad ... før! (langsom Kommando).*
- ad 8. *Venstre Fod tilbage, Hænder ... ned!
Med langsom Armføring udad, venstre Knæ ... løft!
Med Armsænkning Knæ ... sænk!
Paa samme Maade, højre Knæ ... løft! ... sænk!*
- ad 9. *Front mod hinanden Toerne overfor Eterne ... løb!
eller: To og to med Front mod hinanden ... staa!
Eterne med Armføring fremad og bedste Fod først,
Benopslag ... Et! To!
Fra Stilling ... ned! (Tre!)
Toerne det samme ... Et! To! Tre!
I udrykket Opstilling paa Plads ... løb!*
- ad 10. *Venstre Fod til Siden, Høfter ... fat!
Rytmske Sidebøjninger skiftevis til venstre og
højre ... begynd!
Alle ... holdt!*
- ad 11. *Kropvridning til venstre med eensidigt frit Armsving
og Hoveddrejning efter den svingende Haand ... begynd!
Til modsat Side skift ... om!
Alle ... holdt!*
- ad 12. *Hasestrækninger over venstre Ben, med enkelt Benfatning
og let Haandslag i Gulvet ... begynd!
Over højre Ben, skift ... om!
(Efter nogen Øvelse tages 10, 11 og 12 som Serieøvelse,
efter Forklaring paa Kommandoen: Serieøvelse ... begynd!)
I vingbredst. Stilling ... holdt!*
- ad 13. *Venstre Fod tilbage, Hænder ... ned!
Retning!*

Venstre ... om!

I favnrygliggende Stilling ... ned!

Brystløftning ... Et! To! (langsom Kommando).

Hovedbøjning fremad ... Tre! Fire! (langsom Kommando).

- ad 14. *Med Rulning over højre Skulder til Haandligning ... op!*

Med et lille Hop, Hænder indad ... drej!

Armbøjning ... Et! Stræk! To! Stræk! Tre! Stræk!

Fra Stilling ... op!

Venstre ... om!

Retning!

- ad 15. *I n d r y k n i n g.*

a)

Eterne 1 Skridt til højre, Toerne 1 Skridt til venstre, ryk ind ... gaa!

Med to Skridt slut Geledderne ... gaa!

(Efter nogen Øvelse: Ryk ind, slut Geledderne ... gaa!)

b)

Fremad ryk ind ... gaa!

Paa denne Kommando gaar alle skraat fremad, ind mod Midten, og kommer ind paa det ene eller de to Geledder, de rykkede ud fra.

- ad 17. *Hofter ... fat!*

Fodflytning skiftevis til venstre og højre med Hælhævning og halv Knæbøjning ... begynd!

(I Begyndelsen paa Tælling).

Alle ... holdt!

- ad 18. *Venstre Knæ ... løft! Sænk! Højre Knæ ... løft! Sænk! Hænder ... ned!*

- ad 19. *Frie Armsving mellem Ræk- og Favnstilling ... begynd! Alle ... holdt!*

- ad 20. *Armføring udad ... Et! Haandvending, Armføring opad ... To! Armføring udad ... Tre! Haandvending, Armføring nedad ... Fire!*
eller: Armføring ud-op-ud-ned ... begynd!

Dagsøvelse II.

Nr.	Øvelse	Art	Plan
A.			
1	Inddeling og Udrykning	Ordningsøvelse	
2	St. Hop med strakte Knæ	Benøvelse	
3	St. Hop med Benspredning og -samling og skiftevis Armsving udad til Favntilling og udad-opad med Haandklap over Hovedet	Benøvelse	
4	Vingbredst. Hovedrulning til venstre og højre.	Halsøvelse	
5	Bøjst. Armstrækning ud- op- og ned	Armøvelse	
6	Foldbredst. skiftevis Albuhug og Armsving (Albuerne, Armene)	Armøvelse	
7	Fletbrevinkelst. Runding af Lænd	Kropsøvelse	Sagital
B.			
8	Favnst. Benføring fremad-udad-bagud	Ligevægtøvelse	
9	Haandhugsidd. Benstikning til venstre og højre og fra Side til Side	Lettere Hæøvelse	
10	Ving- og fletbredst. rytmiske Sidebøjninger skiftevis til venstre og højre	Kropsøvelse	Frontal
11	Ringrygligg. hurtige Kropbøjninger fremad med Fatning om Smalbenene	Kropsøvelse	Sagital
12	Favnrygligg. samlet Benløftning til lodret. Sænkning til venstre og højre. Sænkning til Gulv paa Tælling til 5	Kropsøvelse	Horisontal
13	Favnrygligg. enkelt høj Knæløftning med Fatning om Skinnebenet og Hovedbøjning fremad	Hals- og Kropsøvelse	
14	Haandligg. Armbøjninger 4 Gange	Svære Hæøvelse	
15	Indrykning (Ribbeøvelser. Alm. Gang og Løb. Sideløb. Løb med Knæløftning. Redskabsøvelser taget som Tropsøvelser).	Ordningsøvelse	

Nr.	Øvelse	Art	Plan
C.			
16	Inddeling og Udrykning	Ordningsovelse	
17	Hælhævning og halv Knæbøjn. med Armføring frem-førom-ud-ned	Benøvelse	
18	Vingst. langsom Hælhævning og dyb Knæbøjning	Benøvelse	
19	St. frie Armsving mellem Ræk- og Favnstilling	Armøvelse	
20	St. Armføring ud-op-ud-ned	Armøvelse	
21	Indrykning	Ordningsovelse	

Dagsøvelse III.

Nr.	Øvelse	Art	Plan
A.			
1	Inddeling og Udrykning	Ordningsovelse	
2	St. Hop med Benspredning, -samling og Mellemhop. Armsving ud, Armbøjning og -strækning ned	Benøvelse	
3	St. Hop mellem favnbredstaaende og hugsiddende Stilling	Benøvelse	
4	Vingbredst. Hovedrulning til venstre og højre. Hovedbøjning fremad og bagud med indtrukken Hage	Halsovelse	
5	Bojst. Armstrækninger frem-ud-op-ned	Armøvelse	
6	Halvvingbredst. Armsving fremad og bagud i Kreds	Armøvelse	
7	Strækbredst. Kropsfældning fremad	Kropsøvelse	Sagital
B.			
8	St. langsom Hælhævning og dyb Knæbøjning med Armføring frem-op-ud-ned	Ligevægtsovelse	
9	Haandligg. Armbøjning 5 Gange	Hævovelse	
10	Strækbredst. Kropbøjning ned, Kroprejsning med Armbøjning og Armstrækning opad	Kropsøvelse	Sagital
11	Halvving. -halvfletbredst. Sidebøjninger til venstre og derefter til højre	Kropsøvelse	Frontal

Nr.	Øvelse	Art	Plan
12	Halvvingbreddst. Kropvridninger til venstre med eensidigt frit Armsving og Hoveddrejning efter den svingende Haand, derefter til højre	Kropsøvelse	Horisontal
13	Favnrygligg. enkel høj Knæløftning med Fatning af Skinnebenet og Hovedbøjning fremad	Hals- og Kropsøvelse	
14	Haandhugsidd. Benkastning bagud, -spredning, -samling, -kastning fremad, Knæstrækning- og -bøjning.	Sværere Hævoelse	
15	Indrykning. (Ribbeøvelser. Almindelig Gang og Løb. Løb med Benkastning fremad. Løb med Knæløftning. Redskabøvelser taget som Tropsøvelser).	Ordningøvelse	
C.			
16	Iddeling og Udrykning	Ordningøvelse	
17	St. Hop med strakte Knæ	Benøvelse	
18	Vingst. langsom Hælhævning og dyb Knæbøjning	Benøvelse	
19	St. frie Armsving mellem Ræk- og Favnstilling med Fodflytning skiftevis til venstre og højre, naar Armene gaar til Favnstilling	Armøvelse	
20	St. Armføring frem-op-ud-ned	Armøvelse	
21	Indrykning	Ordningøvelse	

Nr. 10, 11 og 12 tages som Serieøvelse.

Forklaring til Udgangsstilling i I, II og III.

Bredstaaende (bredst.):

Den ene Fod flyttet mindst 2 Fodlængder lige til Siden.

Bukstaaende (bukst.):

Kroppen fældet og bøjet fremad-nedad saa langt som muligt.

Bøjstaaende (bøjst.):

Armene bøjedø i Albuleddene saa stærkt som muligt. Overarmene visende nedad, Underarmene opad, Hænderne knyttede og ud til Siden for Skuldrene.

Favnstaaende (favnst.):

Armene strakt vandret ud til Siden.

Fletstaaende (fletst.):

Hænderne fattende Nakken, idet Fingerspidserne berører hinanden, og med Albuerne stærkt bagudførte.

Foldstaaende (foldst.):

Armene løftet i Højde med Skuldrene, stærkt bøjede og bagudførte; Underarmene vandrette foran Overarmene.

Haandhugsiddende (haandhugsidd.):

Knæene bøjede saa meget som muligt og stærkt udadførte. Hælene hævet og samlede, Hænderne støttende paa Gulvet. Armene mellem Knæene.

Haandliggende (haandligg.):

Kroppen liggende udstrakt med Brystet nedad, hvilende paa strakte paa Kroppen vinkelrette Arme og paa underbøjede Taaspidser.

Ringstaaende (ringst.):

Armene dannende en Ring, ved at den ene Haandfatter om den andens Haandledd over Hovedet.

Rygliggende (rygligg.):

Liggende paa Ryggen paa Gulvet, Knæene strakte og Hælene samlede.

Staaende (st.):

Retstilling.

Strækstaaende (strækst.):

Armene strakt opad, Haandfladerne vendt mod hinanden.

Vingstaaende (vingst.):

Hænderne fattende Hofterne med Tømmelfingrene bagud; Albuerne noget tilbageførte.

Vinkelstaaende (vinkelst.):

Kroppen fældet fremad med ret Ryg ved Bevægelse alene i Hoftelæddene.

B. Redskabsøvelser (Tropsøvelser).

Ved disse Øvelser opøves den nervøse Koordination (Sammenspillet mellem Nerver og Muskler) samt Kraft, Udholdenhed og Beslutsomhed.

Indendørs:

- a. Ribbeøvelser,
- b. Klavring,
- c. Bomøvelser.
- d. Højdespring,
- e. Spring over Plint paa tværs,
- f. — - - - langs,
- g. Behændighedsøvelser og
- h. Vægtløftning.

Udendørs:

- 100 m Løb med Startøvelser,
- 500 m Løb,
- 1500 m Løb,
- Stafetløb,
- Forhindringsløb,
- Højdespring,
- Længdespring,
- Kuglestød,
- Haandgranatkast,
- Spydkast,
- Vægtløftning,
- Klavring og
- Tovtrækning.

Vedrørende de enkelte Discipliner under udendørs Redskabsøvelser (Tropsøvelser) henvises til Afsnit III: Atletik.

Indendørs Redskabsøvelser (Tropsøvelser):

a. Ribbeøvelser.

1. Vinkelhængende Spændbøjning med efterfølgende Kropfældning fremad og Kropbøjning nedad.
2. Strækhængende Knæløftning og Knæstrækning.
3. Vingfræmliggende Kropbøjning bagud.
4. Vingsiddende hel Kropfældning bagud.
5. Støtbukstaaende Kropbøjning nedad.

1. Vinkelhængende Spændbøjning med efterfølgende Kropfældning fremad og Kropbøjning nedad.

Ryggen imod til Ribber ... løb!
I Hovedhøjde Ribbe ... fat!
I vinkelhængende Stilling ... ned!
Spændbøjning ... Et! To!

Paa Kommandoen: Et! løftes Kroppen, spændes frem i en Bue, Arme og Ben holdes strakte, der gaas højt op paa Taa, Brystet skydes opad; Haandleddene maa ikke laases, men skal følge Armenes Bevægelse. Set fra Siden danner hele Legemet en jævn Bue med stærkt hvælvet Bryst, Arme og Hoved i Fortsættelse af Kroppens Bue, kun lidt af Ansigtet ses foran Armene, men lige meget af Pande og Hage.

Det paases, at der bøjes mindst muligt i Lænden, Bøjningen skal ligge højt oppe i Brystdelen af Hvirvelsøjlen.

Paa Kommandoen: To! sænkes Kroppen ned til Udgangstillingen.

Gennem Spændbøjning til strækstaaende Stilling ... op!
Krop fremad ... fæld!
Nedad ... bøj!
Fremad ... stræk!
Opad ... før!
Med Armsving fremad—ned, alle ... ret!
Skift om ... løb!

2. Strækhængende Knæløftning og Knæstrækning.

Eleverne staar med Ryggen mod Ribberne i ca. $\frac{1}{2}$ Skridts Afstand.

Ryggen imod i øverste Ribbe ... op!

Bevægelsen tages i Begyndelsen paa Tælling:

Paa Et! gøres omkring til højre; venstre Haand fatter Ribben i noget over Hovedhøjde, og venstre Fod sættes paa 3—4 Ribbe.

Paa To! løftes Kroppen op, og højre Haand griber med Undergreb i øverste Ribbe over venstre Haand.

Paa Tre! drejes til venstre samtidig med at venstre Haand med Undergreb fatter øverste Ribbe i skulderbrede Afstand fra højre. Under Vendingen til venstre støtter Fødderne paa Ribben. Efter Vendingen slipper Fødderne og strækhængende Stilling indtages med strakte Vriste.

Knæ ... løft!

Knæene løftes samlede saa højt, at Laarene ligger vandret; Underbenene holdes lodret, Fødderne sluttede med strakte Vriste. Sædet og Hovedet skal herunder være støttet mod Ribben.

Knæ ... stræk!

Knæene strækkes langsomt helt ud, uden at Benene sænkes, og uden at Sædet gaar ud fra Ribben.

Knæ ... bøj!

Knæ ... sænk!

Dybdespring fremad ... Et!

Idet Benene svinges samlede fremad, og der sættes af fra Ribben med Skulder og Nakke, ender man et Stykke fremme paa Gulvet i et almindeligt Nedspring.

Skift om ... løb!

3. Vingfremliggende Kropbøjning bagud.

Eleverne staar med Ryggen mod Ribberne i ca. $\frac{1}{2}$ Skridts Afstand.

Skamlerne staar med Sædet opad oven paa øverste Ribbe.

Skamler ... fat!

Bevægelsen tages i Begyndelsen paa Tælling:

Paa Et! gøres højre om, højre Haand fatter Ribben i noget over Hovedhøjde, og højre Fod sættes paa 3—4 Ribbe.

Paa To! løftes Kroppen op; venstre Arm svinges udad-opad vinkelret paa Ribben, og venstre Haand griber Skamlen i Udskæringen i Sædets Midte.

Paa Tre! fører venstre Haand Skamlen udefter bort fra

Ribben, idet der samtidig med Nedspring vendes til venstre. Der indtages Retstilling med Ryggen mod Ribben og med Skamlen i venstre Haand.

I Tilfælde, hvor Skamlerne ligger med Benene opad paa Hylde over øverste Ribbe, forholdes som ovenfor anført, idet man dog griber om Skamlens Kant og efter Nedspringet forandrer Holdet paa Skamlen til Greb med venstre Haand i Udskæringen.

Er Skamlens Plads ikke ved Ribben, hentes Skamlen og Stillingen med Ryggen imod Ribben og i ca. $\frac{1}{2}$ Skridts Afstand indtages. Efter Øvelse afleveres Skamlen.

Skamler foran ... sæt!

Med Fødderne mellem 2' og 3' Ribbe til

Fremledning ... ned!

Alle lægger sig fremover Skamlerne med Fødderne paa 2' Ribbe, Laarene støtter paa Skamlen lige over Knæet, og Hænderne hviler paa Gulvet.

Med Hoftefatning Krop bagud ... bøj!

Idet Hænderne tages roligt fra Gulvet og fatter Hofterne, bøjes Kroppen langsomt bagud; Hovedet rejses højt med indtrukken Hage, Brystet skydes godt frem.

Det paases, at Bøjningen hovedsageligt ligger i Brystdelen, med en ringe Bøjning i Lændedelen. Knæene holdes strakte.

Paa Hænder ... støt!

Kroppen sænkes langsomt, og Hænderne sættes paa Gulvet.

Fra Stilling ... op!

Paa Kommandoen:

Skamler ... bort!

gribes Skamlen med venstre Haand (enten om Sidekanten eller i Udskæringen) og efter Vending til højre stiges op i Ribben, og Skamlen svinges udad-opad vinkelret paa Ribben og sættes paa Plads, derefter Nedspring med Vending til venstre.

Der endes i Udgangsstillingen med Ryggen imod Ribben.

Skift om ... løb!

Øvelsen kan ogsaa udføres paa Gulv med Mandskabet opstillet paa 2 Geledder. Det ene Geled støtter i halvknæstaaende Stilling det andet, paa Forsiden liggende, Geleds Ben ved Anklerne.

4. Vingsiddende hel Kropfældning bagud.

Skamler ... fat!

Som under 3.

Skamler foran ... sæt!

Fødderne mellem 2' og 3' Ribbe, med Omkringvending i Siddestilling ... ned!

Hofter ... fat!

Gymnasten skal sidde paa den forreste Del af Skamlen. Knæene strakte, Krop og Hoved som i Retstillingen.

Til Benenes Forlængelse Krop bagud ... fæld!

Ved en langsom Bevægelse i Hoftelæddene alene fældes Kroppen saa langt bagud, at denne ligger i Benenes Forlængelse.

For under Fældningen at undgaa Forøgelse af Lændesvejningen maa Sædet glide noget frem paa Skamlen, ligesom der sker en Tilbagegliden af Sædet under Genindtagelse af Udgangsstillingen.

Opad ... før!

Med Omkringvending fra Stilling ... op!

Skamler ... bort!

Som under 3.

Skift om ... løb!

Øvelsen kan ogsaa udføres paa Gulv med Mandskabet opstillet paa 2 Geledder, men udføres da som en halv Kropfældning bagud, d. v. s. Kroppen fældes kun ca. 30° fra den lodrette Stilling. Det ene Geled støtter i halvtknæstaaende Stilling det andet, i langsiddende Stilling siddende, Geleds Ben ved Anklerne.

5. Støtbukstaaende Kropbøjning nedad.

Ryggen imod til Ribber ... løb!

Haandgang nedad til 4' Ribbe ... gaa!

Kroppen bøjes fremad-nedad, idet Hænderne bevæger sig nedover i Ribberne, 1 Ribbe ad Gangen.

Armbøjning ... Et! To! o.s.v.

Haandgang opad til Retstilling ... gaa!

Skift om ... løb!

b. Klavring.

1. Klavring med Arme og Ben.
2. Klavring med Armene alene i eet Tov (lodret Armgang).
3. Klavring med Armene alene i to Tove (lodret Armgang).

Ved Klavring stiller Mandskabet op bag hinanden i 4 Geledder. 4 Mand kommer frem ad Gangen og stiller sig bag Toven i Retstilling. Efter udført Øvelse bliver de staaende i Retstilling. Paa Kommandoen: Skift om ... løb! foretager de to en Vending til højre, de to andre en Vending til venstre og løber udenom Styrken ned bagest i Geledderne, gør Holdt og indtager Rørstilling. Paa samme Kommando gør de 4 næste Mand i Geledderne Ret, træder hurtigt frem, naar de første har forladt Toven, og bliver staaende i Retstilling.

1. Klavring med Arme og Ben.

Paa Kommandoen:

I Strækhøjde ... fat!

fatter Hænderne om Tovet i Strækhøjde lige over og under hinanden.

Paa Kommandoen:

Op!

hæves Kroppen op i bøjede Arme, samtidig løftes Knæene saa højt op mod Hænderne som muligt og Underbenene

fatter om Tovet, saaledes at det ene Bens Hæl klemmer Tovet ind mod det andet Bens Vrist.

Derefter tages 3 Skift med Hænderne saa højt som muligt, hvorefter Knæene igen løftes til nyt Bentag.

Naar Opgangen er endt, skal Armene være stærkt bøjede, medens Benene er omtrent strakte, omsluttende Tovet.

Paa Kommandoen:

Ned!

bøjes sammen i Hoftelæddet, og Hænderne glider nedad til lige over de nu bøjede Knæ. Hænderne flyttes derefter nedad i lange Tag, medens Benene, let bremsende, glider ned langs Tovet, idet Sædet trækkes godt ud fra dette. Omtrent i Strækhøjde fra Gulvet slipper Benene Tovet, disse og Armene strækkes ud, Fødderne sættes til Gulvet, og Retstilling genindtages.

2. Klavring med Armene alene i eet Tov (lodret Armgang).

Paa Kommandoen:

I Strækhøjde ... fat!

fattes Tovet saa højt som muligt, den ene Haand tæt under den anden.

Paa Kommandoen:

Op!

hæves Kroppen op i stærkt bøjede Arme, og Hænderne flyttes, den underste Haand først, skiftevis opad med lange Tag. De holdes godt ind foran Brystet. Under hele Klavringen holdes Hoved og Overkrop bøjet noget bagud, og Benene holdes samlede og strakte ført noget bagud saaledes, at Legemet danner en svag Bue fra Nakke til Hæl. Naar Opgangen er endt, hænges i bøjede Arme.

Paa Kommandoen:

Ned!

flyttes Hænderne nedad skiftevis med lange Tag.

3. Klavring med Armene alene i 2 Tove (lodret Armgang).

Paa Kommandoen:

I Strækhøjde ... fat!

fattes Tovene saa højt som muligt.

Paa Kommandoen:

Op!

hæves Kroppen op i stærkt bøjede Arme, og Hænderne flyttes derpaa opad skiftevis med lange Tag, lige lange for begge. Under hele Klavringen holdes Hænderne godt ud til Siden, idet Brystet føres frem mellem Tovene, Hoved og Overkrop bøjes noget bagud, og Benene hænger lodret ned mellem Tovene.

Naar Opgangen er endt hænges i bøjede Arme med Hænderne i samme Højde.

Paa Kommandoen:

Ned!

sker Nedgangen enten ved at Hænderne flyttes skiftevis i lange Tag, eller i Hop i bøjede Arme.

c. Bomøvelser.

1. Modhængende Krophævning.
2. Frahængende forlæns Opsving.
3. Modhængende Armgang.
4. Almindelig Ligevægtsgang med Armene i Favstilling.

ad 1 og 2. Ordningsovelsen hertil udføres som til Klavring (Se Side 24).

1. Modhængende Krophævning.

Bommens Højde: Over Strækhøjde.

Med Overgreb ... op!

Ved et Hop fattes Bommen med Hænderne, Tommel-fingrene visende mod hinanden og med stor Afstand mellem Hænderne. Armene strakte, Hoved og Ben ført lidt

bagud saaledes, at Legemet danner en svag Bue fra Nakke til Hæl.

Krophævning ... Et! To!

Paa Et! hæves Kroppen, med Skuldrene sænkede, op mod Bommen saaledes, at Ansigtet glider tæt forbi denne. Albuerne skal fra Begyndelsen føres stærkt udad, Hoved og Overkrop bøjes bagud, Hagen indtrukket; Benene lodrette, Knæene strakte og Hælene samlede. Krophævningen standses, naar Overarmene er vandrette.

Paa To! sænkes Kroppen.

Paa Kommandoen:

Fra Stilling ... ned!

foretages, efter en lille Krophævning, Nedspring med Armsving fremad-ned.

2. Frahængende forlæns Opsving.

Bommens Højde: Over Strækhøjde.

Med Undergreb ... op!

Ved et Hop fattes Bommen med Hænderne, Tommel-fingrene visende fra hinanden.

Paa Kommandoen:

Forlæns Opsving ... op!

hæves Kroppen op i bøjede Arme. Ved Bøjning i Hofteleddene svinges Benene derpaa samlede og strakte op over Bommen og sænkes ned paa modsat Side. Ved et Træk med Armene og ved en kraftig Bagudføring af Hovedet bringes Kroppen op i støthængende Stilling, idet Armene strækkes. Hovedet højt; Skuldrene sænkede.

Forlæns Nedsving i 4 Tempi ... Et! To! Tre! Fire!

Paa Et! føres Kroppen under en ringe Bøjning af Armene jævnt og roligt fremad-nedad, idet Hofteleddene bøjes stærkt; Benene glider, helt strakte, ned langs Bommen og standses, naar Fødderne er kommet saa langt ned mod denne som muligt, idet Armene strækkes.

Paa To! sænkes Benene til vandret Stilling.

Paa Tre! sænkes Benene helt ned.

Paa Fire! gøres, efter en lille Krophævning, Nedspring med Armsving fremad-ned.

Øvelsen kan tages i en lettere Form ved at udgaa fra gangstaaende Stilling med Bommen lidt over Hovedhøjde.

ad 3 og 4. Troppen opstilles paa et Geled med Front mod Bommen i en passende Afstand. Er Troppen paa over 20 Mand, anvendes 2 Bomsæt.

Paa Kommandoen:

Til Bommen ... løb!

løber 1' Mand hen under eller til Bommen og stiller sig i Retstilling. 2' Mand retter sig op, stiller sig paa Pladsen ovenfor Fløjmanden og rører; jvfr. Ordningsovelsen ved Højdespring (Se Side 29). Efter Øvelserne, der ender i Retstilling, kommanderes:

Skift om ... løb!

Paa denne Kommando løber Gymnasten paa Plads bagom Geledet, gør Holdt og indtager Rørstilling; næste Mand retter sig op, løber til Bommen og stiller sig i Retstilling
o. s. v.

3. Modhængende Armgang.

Bommens Højde: Over Strækhøjde.

Med Overgreb ... op!

Der springes op til modhængende Stilling, som forklaret under Krophævning (Side 26). Afstanden mellem Armene skal være omtrent dobbelt Skulderbredde.

Armgang ... gaa!

Armgangen udføres med strakte Arme og sker med saa lange Tag som muligt. Ved Armgang til venstre flyttes højre Haand hen mod venstre til Skulderbredds Afstand fra denne, og venstre umiddelbart derefter saa langt til venstre, den kan naa. Idet højre Haand flyttes mod venstre, kommer Kroppen i Sving; dette benyttes til det lange Tag med venstre. Naar venstre har faaet fat igen, skal Kroppen hænge stille et Øjeblik, inden højre flyttes.

Naar Bommens anden Ende er naaet, kommanderes:

Fra Stilling ... ned!

Nedspringet foretages efter en lille Krophævning med Armsving fremad-ned.

4. Almindelig Ligevægtsgang med Armene i Favnstilling.

Bommens Højde: Knæhøjde.

Gymnasten staar med Siden til Bommen, f. Eks. højre.

Paa Kommandoen:

Med Armene i Favnstilling ... op!

træder Gymnasten med højre Fod op paa Bommen samtidig med, at Armene føres til Favnstilling, og venstre Ben holdes noget tilbageført med Knæ og Vrist strakt og Taaspidsen let støttende ned langs Bommen.

Paa Kommandoen:

Ligevægtsgang ... gaa!

udføres Øvelsen som almindelig Gang med korte Skridt i rolig Takt. Fødderne vender næsten lige frem. Blikket rettet fremad mod et bestemt Punkt.

Ved Enden af Bommen gøres Kvartvending til højre, samtidig med at Armene føres til Rækstilling og Fødderne samles, hvorefter Nedspringet foretages bagud.

d. Højdespring.

Højdespring udføres over Stang, Snor eller lignende.

1. Højdespring med lige Tilløb.

2. Højdespring med skraat Tilløb.

1. Højdespring med lige Tilløb.

Troppen opstilles paa eet Geled ude til Siden for Springredskabet, har den ene Fløj ud for dette og staar i Retning mod Tilløbssiden, parallelt med Tilløbet.

Der begyndes fra Fløjen længst fra Redskabet. Fløjmanden løber direkte hen til Stedet, hvorfra Tilløbet skal begynde, »Tilløbsstedet«. Samtidig løber den næste hen og stiller sig een Plads ovenfor Fløjmandens Plads. (Er

Tilløbet længere end Troppens Bredde, stiller han sig i Geleddets Forlængelse udfor Tilløbsstedet).

Paa Kommandoen:

Spring!

springer 1' Mand og bliver staaende i Retstilling efter fuldført Nedspring; 2' Mand retter sig op, løber frem, stiller sig i Retstilling klar til at springe og 3' Mand retter sig op, løber bagom Geledet op paa Fløjen og indtager Rørstilling.

Paa næste Kommando: Spring! løber 1' Mand paa Plads, 2' Mand springer og løber paa den derefter følgende Kommando paa Plads bagom Geledet o. s. v.

Er Troppen paa mere end 20 Mand, anvendes 2 Sæt Springredskaber opstillet paa Linie. Troppen stiller op i 2 Geledder, et paa hver Yderside med Front mod hinanden. En Mand fra hvert Geled springer samtidigt. De løber efter Springet ud til hver sin Side, paa Plads.

Springet udføres efter et kortere eller længere Tilløb, og der tages Aftryk med een Fod; i Fortsættelse af dette trækkes Knæene bøjede hurtigt op foran Brystet, idet Kroppen herunder holdes saa ret og saa lodret som muligt; det tilstræbes at faa Fødderne løftet lige saa højt som Sædet. Samtidig med Benenes Løftning svinges Armene let bøjede noget fremad.

Naar Overliggeren er passeret, strækkes Knæene hurtigt, og Ryggen rettes helt ud, idet Armene føres lige ned til Siderne. Denne Strækning af hele Kroppen, der navnlig faas ved et kraftigt Kast bagud med Hovedet, skal udføres, saasnart Redskabet er passeret, og maa i hvert Fald være fuldført, inden Fødderne naar Gulvet i Nedspringet. Blikket rettes lidt opad, hvad der gør Ligevægten i Nedspringet sikrere.

Nedspringet udføres med samlede Fødder. Har Gymnasten imidlertid ikke Balancen, skal han foretage eet eller to Skridt og gøre bestemt Holdt, naar Balancen er opnaaet. *Denne Regel gælder ved alle øvrige Nedspring undtagen ved Skraaspring.*

Af Hensyn til den alsidige Legemsudvikling bør Sprin-

get paa Skoler af længere Varighed, eller dersom Tiden iøvrigt tillader det, udføres med Afsæt med bunden Fod efter 3 Skridts Tilløb. Ved dette Tilløb gøres det første Skridt langt.

Springet bør ofte øves saaledes, at Gymnasterne følger saa tæt efter hinanden som muligt, i »Strøm«.

2. Højdespring med skraat Tilløb.

Troppen opstilles paa eet Geled ude til Siden for og i passende Afstand fra Redskabet, vinkelret paa dette. Troppen har den ene Fløj paa Linie med Redskabet og staar i Retning af Tilløbssiden.

Der begyndes fra Fløjen ved Springredskabet, idet 1' Mand retter sig op, løber hen og stiller sig i Retstilling klar til at springe.

Paa Kommandoen:

Spring!

springer han og løber i Fortsættelse af Springet uden om Springstøtten, stiller op paa modsat Side af Redskabet og indtager Rørstilling; 2' Mand retter sig op, løber frem og staar i Retstilling klar til at springe o. s. v.

Alle i Troppen ender med at staa overfor det Sted, hvor de stod før, og kan i næste Omgang springe med modsat Fod.

Er Troppen paa mere end 20 Mand, anvendes 2 Sæt Springredskaber, opstillet paa Linie. Troppen stilles op paa to Geledder, eet paa hver Yderside, med Front mod hinanden. Der springer en Mand fra hver Side samtidigt. I Fortsættelse af Springet løber de forbi hinanden over og stiller op paa modsat Side paa det andet Geleds Plads.

Ved »Strømspring« springer først det ene Geled og stiller op bag det andet. Derefter springer det andet Geled.

Springet beskrives i det efterfølgende med Afsæt med venstre Fod.

Tilløbet, der sker under en Vinkel af ca. 30° fra Redskabet, skal være paa 3 Skridt og begynder med den

udvendige Fod, ligesom Afsættet skal ske med den udvendige Fod.

Samtidig med at venstre Fod føres frem til Afsæt, bøjes Kroppen lidt forover og Armene føres lidt bagud. Derpaa sættes kraftigt af med venstre Fod, og nu svinges først højre dernæst venstre Ben helt strakte op over Snoren. Samtidig med at højre Ben svinges frem, holdes Kroppen noget frem med ret Ryg, og Armene gør et hurtigt og bestemt standset Sving fremad til vandret Stilling; der holdes de stille et Øjeblik, mens højre Ben svinges ned og venstre Ben op, og føres saa ned samtidig med dette.

I Nedspringet sættes først højre Fod til, dernæst venstre et Skridt foran den højre og Bevægelsen fremad fortsættes i Løb.

e. Spring over Plint paa tværs.

1. Indvendigt Opspring.
2. Indvendigt Overspring.
3. Udvendigt Overspring.
4. Brystvendt Sidespring med Knæløftning (Bom-spring).
5. Overslag.
6. Rygvendt Skraaspring.

ad 1, 2, 3, 4 og 5: Kan ogsaa tages paa Hest paa tværs uden Pude. Ordningsovelsen er som beskrevet under Højdespring med lige Tilløb (Side 29).

ad 6: Ordningsovelsen er som beskrevet under Højdespring med skraat Tilløb (Side 31).

1. Indvendigt Opspring.

Efter Tilløb lægges Hænderne paa Redskabet, og der tages Aftryk med begge Fødder; herved og ved Strækning af Armene løftes Kroppen ind over Redskabet med Knæene trukket samlede højt op mod Brystet; idet Hænderne derpaa trykker saa kraftigt og hurtigt af som muligt, sættes Fødderne oven fra ned paa Redskabet, og Retstilling indtages bestemt og med sikker Ligevægt.

Hovedsagen ved dette Spring er Kroppens hurtige Opstrækning, efter at Fødderne er sat paa Redskabet, og hertil fordres baade et hurtigt og kraftigt Aftryk med Hænderne.

I Begyndelsen sker Nedspringet paa særlig Kommando ved Aftryk med een Fod, men kan senere ske i umiddelbar Fortsættelse af Opspringet ved Afsæt med begge Fødder og med Armsving fremad-opad. Nedspringet foregaar som nævnt under Højdespring.

2. Indvendigt Overspring.

Efter Tilløb tages Aftryk med begge Fødder, og Hænderne lægges paa Redskabet. Ved Hjælp af dette og Armenes Strækning løftes Kroppen ind over Redskabet, idet Knæene trækkes højt op mod Brystet. Afsættet bør tages i passende Afstand fra Redskabet, inden Hænderne sættes paa.

Idet Redskabet passeres, gør Armene et stærkt Aftryk mod dette, hvorved Kroppen løftes saa højt som muligt; ved et energisk Kast bagud med Hovedet rettes hele Legemet op til en noget overstrakt Stilling før Nedspringet.

Springet bør ofte øves i »Strøm«, dersom det sker over Hest uden Pude.

3. Udvendigt Overspring.

Øvelsen udføres som den foregaaende, dog med den Forskel, at Benene føres strakte uden om Armene og derefter samles hurtigst muligt, idet Kroppen strækkes før Nedspringet.

Springet bør ofte øves i »Strøm«.

4. Brystvendt Sidespring med Knæløftning (Bomspring).

Efter Tilløb lægges Hænderne paa Redskabet; der tages Aftryk med begge Fødder midt for Hænderne. Ved Aftrykket og Armenes Strækning løftes Kroppen højt op paa strakte Arme med Knæene trukket op mod Brystet og svinges til Siden over Redskabet; Knæene holdes samlede, Fødderne sluttede, Vristene strakte og Hovedet vel løftet. Under Svinget skifter Hænderne Plads. Saa

snart Kroppen har passeret op over Redskabet og har faaet modsat Front, strækkes Benene kraftigt lodret nedad, og Nedspringet sker med Front mod Redskabet midt for Hænderne. Efter udført Nedspring føres Armene ned til Retstilling.

5. Overslag.

Øvelsen udføres paa lav Plint. Efter Tilløb tages Aftryk med begge Fødder, hvorefter der søges at springe opad for derved at komme ovenfra ned paa Hænderne, der sættes i Skulderbredds Afstand midt paa Plinten. Benene holdes samlede og strakte, Hoftelæddene bøjede til omtrent ret Vinkel, Ryggen ret, Hovedet bøjet bagud, saa at Ansigtet vender mod Plinten. Idet Hænderne sættes til, giver Armene fjedrende efter ved en lille Bøjning. Naar Kroppen er kommet forbi den lodrette Stilling, svinges Benene opad og fremad i Bevægelsens Retning; samtidig trykker Hænderne kraftigt fra, ved at Armene strækkes; Overkroppen svinges derved opad og bringes i lodret Stilling til Nedspringet, der sker saa langt fra Plinten som muligt med adskilte Fødder; disse samles ved et lille Hop paa Stedet, idet Knæene strækkes. — Efter tilstrækkelig Øvelse kan Benene holdes samlede i Nedspringet. Naar Hænderne, efter at have taget Aftryk paa Redskabet, slipper dette, svinges de strakte Arme fra Strækstilling fremad-nedad.

For at faa Springet højt kan der anbringes en Snor paa Opspringssiden af Plinten.

6. Rygvendt Skraaspring.

Der tages Aftryk med een Fod. Efter et kort Tilløb paa skraa ind mod Redskabet med venstre Side imod lægges venstre Haand paa den bageste Del af dette, og samtidig tages Aftryk med højre Fod omtrent udfor venstre Haand. Idet Kroppen ved Aftrykket og en kraftig Strækning af venstre Arm løftes op over Redskabet, svinges først venstre derpaa højre Ben strakt fremad-opad og samles midt over Redskabet, venstre Haand trykker fra og højre Haand sættes til et Stykke længere fremme;

Nedspringet sker med højre Side mod Redskabet og med højre Haand paa dette. Efter Nedspringet føres højre Haand ned til Siden, og Retstilling indtages.

f. Spring over Flint paa langs.

1. Udvendigt Opspring.
2. Lodret Overspring (udføres *kun* over Hest med Pude).
3. Vandet Overspring.
4. Vandret Overspring med samlede Fødder.
5. Overslag.

ad 1, 3, 4 og 5: Kan ogsaa tages over Hest paa langs med Pude. Ordningsovelsen er som beskrevet under Højdespring med lige Tilløb (Side 29).

1. Udvendigt Opspring.

Efter Tilløb og Aftryk med begge Fødder lægges Hænderne paa bageste Del af Redskabet og trykker kraftigt af, samtidig med at Benene med stærkt løftede Knæ føres uden om Redskabet og Armene; Fødderne samles og sættes til foran Hænderne, og Retstilling indtages saa hurtigt som muligt ved Kroppens og Benenes kraftige Strækning.

Efter fornøden Øvelse kan Hænderne efterhaanden lægges længere frem paa Redskabet saaledes, at Fødderne kan sættes paa Midten af dette eller endnu længere fremme.

Er Fødderne sat paa den bageste Del, maa der gøres et eller flere Skridt fremad inden Nedspringet foretages.

Nedspringet sker efter Aftryk med een Fod.

Nedspringet kan tillige udføres i umiddelbar Fortsættelse af Opspringet ved Afsæt med begge Fødder og med Armsving fremad-opad.

2. Lodret Overspring (udføres kun over Hest med Pude).

Efter Tilløb og Aftryk med begge Fødder tæt ved Redskabet lægges Hænderne paa den bageste Del af dette.

Ved et kraftigt Aftryk med Hænderne og ved et bestemt Kast bagud med Hovedet bringes Kroppen hurtigst mulig i en lodret noget overstrakt Stilling, saa at den danner en let Bue fra Nakke til Hæl. Efter Aftrykket føres Armene hurtigt og snævert ind til Kroppen. Benene, der ikke maa skilles mere ad end nødvendigt, samles saa snart Hesten er passeret, hvorefter Nedspring med Ryggen mod Hesten følger.

Springet bør ofte øves i »Strøm«.

3. Vandret Overspring.

Efter Tilløb tages Aftryk med begge Fødder tæt ved Redskabet. Gymnasten skal herunder søge at komme saa højt opad som muligt. Idet Armene derefter strækkes fremad, føres Kroppen op i vandret Stilling over Redskabet, ved at Overkroppen føres fremad samtidig med, at Benene føres bagud-opad (til Rygsiden). Under Indtagelsen af den vandrette Stilling over Redskabet, drejer Legemet sig i Hovedsagen om en vandret Akse gennem Hoftleddene. Benene skal herunder holdes samlede og strakte, Ryggen ret og Hovedet tilbageført. Hænderne lægges nu paa Redskabet saa langt fremme som muligt, hvorefter Kroppen ved et kraftigt Aftryk med Hænderne paa Redskabet bringes i lodret Stilling før Nedspringet, der sker med samlede Fødder og med Ryggen til Redskabet.

Flugtens nedadgaaende Bevægelse begynder i det Øjeblik, Hænderne lægges paa Redskabet; idet disse i Fortsættelse heraf tager et kraftigt Aftryk, og den helt strakte Krop svinges til lodret Stilling ved en Bevægelse om Skulderaksen.

Under Flugtens nedadgaaende Bevægelse holdes Benene samlede saalænge som muligt, og maa først skilles i det Øjeblik, de skal føres uden om Redskabet paa hver Side, for derefter at samles inden Nedspringet.

Takten i Springet er saaledes, at der er længst muligt Ophold mellem Benenes Aftryk og Hændernes Anlæg paa Redskabet.

4. Vandret Overspring med samlede Fødder.

Efter Tilløb og Aftryk med begge Fødder bringes Kroppen paa samme Maade op til samme vandrette Stilling over Redskabet som anført under »Vandret Overspring«.

Fra denne vandrette Stilling foregaar Flugstens nedadgaaende Bevægelse ved en hurtig Bøjning af Hofte- og Knæled, hvorefter Benene med samlede Knæ og Fødder føres frem mellem Armene; Hænderne tager Aftryk paa Redskabet, Hofte- og Knæled strækkes atter saaledes, at Legemet er fuldt udstrakt før Nedspringet; dette sker som ved »Vandret Overspring« med Ryggen til Redskabet.

5. Overslag.

Efter Tilløb og Aftryk med begge Fødder springer Gymnasten saa langt fremad og opad, at Hænderne kan sættes fra oven og ned paa Redskabet saa langt fremme som muligt.

Idet Hænderne sættes paa, giver Armene fjedrende efter ved en let Bøjning i Albuleddene, og Kroppen svinges med bøjede Hofteled, samlede og strakte Ben i en Bue lodret op over Hovedet.

Naar Kroppen er kommet noget forbi den lodrette Stilling, svinges Benene fremad mod Gulvet, idet Hænderne tager Aftryk paa Redskabet for derved at bringe Legemet i lodret Stilling før Nedspringet, der sker med Ryggen til Redskabet. Efter Hændernes Aftryk svinges de strakte Arme fra Strækstilling fremad-nedad.

Nedspringet kan udføres enten med adskilte eller med samlede Fødder; i første Tilfælde samles Fødderne under Knæstrækningen ved et lille Hop paa Stedet.

I Begyndelsen kan Springet øves med Hovedstøtte. Paa et mere fremskredent Stadium kan det øves med helt strakt Krop.

g. Behændighedsøvelser.

1. Møllevending.
2. Hovedspring.
3. Kraftspring.
4. Rygspring.
5. Flyvespring.

Ordningsøvelsen hertil er som ved Højdespring med lige Tilløb (Side 29).

1. Møllevending.

Dersom Møllevendingen foretages til venstre, indtages favnbredstaaende Stilling, idet højre Fod flyttes et godt Skridt til højre. Start foretages ved en lille Sidebøjning til højre, hvorefter Kroppen ved en hurtig Sidebøjning til venstre svinges saa langt ned mod Gulvet som muligt; i Slutningen af Bøjningen tages Aftryk først med højre og derpaa med venstre Fod; Hænderne sættes til Jorden med Fingerspidserne vendende bagud, den ene efter den anden, i noget over Skulderbreds Afstand lige til Siden for Benene; disse svinges herunder strakte opad gennem lodret Stilling, hvor de samles og atter skilles inden Fødderne, den ene efter den anden, sættes til Jorden lige til Siden for Hænderne. Der endes i Retstilling, idet Armene føres ned, samtidig med at Hælene samles.

Naar flere Møllevendinger foretages efter hinanden, ender Gymnasten den enkelte Vending i favnbredstaaende Stilling. Den sidste Møllevending endes i Retstilling, som ovenfor beskrevet.

I Begyndelsen kan Samlingen af Benene udelades. Øvelsen kan tages med hele Troppen paa een Gang opstillet paa et Geled med Gymnasterne bag hverandre.

2. Hovedspring.

Staaende for Enden af Madrassen fører Gymnasten Armene frem til Rækstilling med Haandfladerne vendende nedad. Efter en let Knæbøjning tages i Fortsættelse af denne Aftryk med begge Fødder, hvorefter Kroppen ka-

stes frem paa Hænderne, der sættes paa Madrassen i Skulderbreds Afstand med Fingerspidserne visende fremad. Idet Armene bøjes, sættes Panden let til Madrassen et Stykke foran Hænderne dog saaledes, at Legemets Vægt i Hovedsagen hviler paa de bøjede Arme. Benene viser samlede, strakte bagud lidt under vandret.

Idet Ryggen holdes ret og Nakken stiv, svinges Kroppen nu med stærk Hoftebøjning og Sædet forrest i en Bue lodret op over Hovedet. Naar Kroppen er kommet noget forbi den lodrette Stilling, sættes Benene i et hurtigt Sving opad-fremad og nedad, samtidig med at Hænderne, idet Armene strækkes, tager kraftigt Aftryk paa Madrassen.

Herved bringes Legemet op i en lodret Stilling over Fødderne, der, ved Svejning af Lænden og Bøjning af Knæene i sidste Del af Benenes Sving, er ført godt ind under Kroppen.

De strakte Arme skal efter Hændernes Aftryk svinges fra Strækstilling fremad-nedad.

Nedspringet sker paa Fodbalderne med Knæene let bøjede og godt udaddrejede, hvorefter Retstilling indtages, idet Fødderne samles under Knæstrækningen ved et lille Hop paa Stedet.

Hovedspring indøves i Begyndelsen saaledes, at Hoved og Hænder sættes paa øverste Kasse af Plinten eller en Sadelpude paa tværs.

3. Kraftspring.

Efter Tilløb tages Aftryk med een Fod. Hvis Aftryk tages med venstre, gøres forinden et lille Forhop paa højre, omtrent som Hoppet ved Omtrædning under Løb; venstre Fod holdes herunder fremme foran højre.

Under Forhoppet føres Armene frem mellem Stræk- og Rækstilling for derefter, naar Aftryk med forreste Fod tages, at svinges nedad, hvorefter Hænderne i lidt over Skulderbreds Afstand sættes paa Madrassen et Stykke foran Opspringningsstedet, Armene strakte og Hovedet godt tilbageført.

Efter Aftrykket svinges de strakte Ben i en Bue lodret

op over Hovedet, hvor de samles saaledes, at haandstaaende Stilling passerer.

De samlede og strakte Ben fortsætter Bevægelsen fremad-nedad fra den haandstaaende Stilling og med størst mulig Fart, idet Fødderne dog adskilles inden Nedspringet. I Flugtens nedadgaaende Bevægelse tager Hænderne, ved let Bøjning og kraftig Strækning af Armene, Aftryk fra Madrassen. Herved og i Forbindelse med Kroppens Sving bringes denne i lodret Stilling over Fødderne, der ved Lændens Svejning og let Bøjning af Knæene føres godt ind under Kroppen. Efter Hændernes Aftryk svinges de strakte Arme fra Strækstilling fremad-nedad.

Nedspringet sker paa Fodbalderne med adskilte Fødder og Knæene let bøjede og godt udadrejede, hvorefter Retstillingen indtages, idet Fødderne samles under Knæstrækningen ved et lille Hop paa Stedet.

4. Rygspring.

Øvelsen udføres fra Retstilling.

Herfra lader Gymnasten sig falde bagover under stærk Hoftebøjning, saa at først Sædet, derefter Ryggen og senere Baghovedet kommer let til Madrassen; Benene holdes strakte. I Begyndelsen af denne Bevægelse føres Armene fremad til Rækstilling, hvorved Faldet afdæmpes. Rulningen bagover fortsættes uden Standsning indtil Gymnasten kun hviler paa Skuldre og Nakke. Benene følger herunder samlede og strakte med op over Hovedet, indtil de omtrent ligger vandret, idet Hoftebøjningen bibeholdes under hele Bevægelsen; Hænderne lægges paa Forsiden af Laarene. Derefter svinges de strakte Ben hurtigt opad og fremad-nedad, hvorunder Sædet holdes saa stærkt løftet som muligt; samtidig tager Nakken kraftigt Aftryk fra Madrassen. Aftrykket og Benenes Sving, der forstærkes ved, at Hænderne trykker mod Laarene, bringer Kroppen op i lodret Stilling over Fødderne, der ved Svejning i Lænden og let Knæbøjning i Slutning af Benenes Sving føres godt ind under Kroppen.

Nedspringet sker paa Fodbalderne med adskilte Fødder og let bøjede og udadførte Knæ, hvorefter Retstil-

lingen indtages, idet Fødderne samles under Knæstrækningen ved et lille Hop paa Stedet.

5. Flyvespring.

Efter Tilløb og Aftryk med samlede Fødder springes fremad og opad med strakt eller let bøjet Hofteled, samlede og strakte Ben saaledes, at Gymnasten kommer ned paa Hænderne, der i Skulderbredds Afstand sættes paa Madrassen saa langt fremme som muligt.

Under Flugten skal haandstaaende Stilling passeres, og først umiddelbart før denne sættes Hænderne paa Madrassen med Armene omtrent i Kroppens Forlængelse saaledes, at Kroppens Vægt ikke hviler for tungt paa de strakte Arme. De samlede og strakte Ben fortsætter Bevægelsen fremad-nedad fra den haandstaaende Stilling og med størst mulig Fart. I Flugtens nedadgaaende Bevægelse tager Hænderne kraftigt Aftryk paa Madrassen. Dette Aftryk og Kroppens Sving bringer denne i lodret Stilling over Fødderne, der ved Lændens Svejning og let Bøjning af Knæene føres godt ind under Kroppen. Efter Hændernes Aftryk svinges de strakte Arme fra Strækstilling fremad-nedad.

Nedspringet sker paa Fodbalderne med adskilte Fødder og let bøjede og udadførte Knæ, hvorefter Retstillingen indtages, idet Fødderne samles under Knæstrækningen ved et lille Hop paa Stedet. Nedspringet kan ogsaa udføres med samlede Fødder.

h. Vægtløftning.

Vægtløftning udføres med en Stangvægt og med begge Hænder.

Med Værnepligtige eller Begyndere anvendes en 20 kg Vægt ved følgende Øvelser:

1. Stemme Vægten op.
2. Rygliggende Løftning af Vægten fra Stræk- til Rækstilling.
3. Støde Vægten op.
4. Trække Vægten op.

1. Stemme Vægten op.

Troppen opstilles paa et eller to Geledder. Afstanden mellem Gymnasterne er 3 Skridt. Vægten ligger paa Gulvet foran hver Mand.

Paa Kommandoen:

Fat Vægten!

indtages bredstaaende Stilling ved et Hop, og samtidig hermed bøjer Gymnasten sig ned, fatter Vægten med Overgreb og løfter den op til lige under Knæhøjde.

Stem Vægten op ... Begynd!

Øvelsen udføres i Begyndelsen paa Tælling:

Paa Et! løftes Vægten op til Skulderhøjde.

Paa To! stemmes Vægten op til Strækhøjde; herved forstaas, alene ved en rolig og jævn Strækning af Armene.

Paa Tre! sænkes Vægten til Skulderhøjde.

Paa Fire! sænkes Vægten til under Knæhøjde.

Paa Kommandoen:

Læg Vægten!

lægges Vægten ned, og Retstillingen indtages.

2. Rygliggende Løftning af Vægten fra Stræk- til Rækstilling.

Udføres med samme Opstilling som under 1.

Paa Kommandoen:

Foran Vægten paa Ryggen ... ned!

indtages strækliggende Stilling foran Vægten, der fattes med begge Hænder.

Løft Vægten! ... Begynd!

Øvelsen udføres i Begyndelsen paa Tælling.

Paa Et! løftes Vægten roligt og jævnt med strakte Arme til Rækstilling.

Paa To! sænkes Vægten roligt og jævnt med strakte Arme til Strækstilling.

Paa Kommandoen:

Fra Stilling ... op!

slippes Vægten, og Retstilling indtages hurtigt bag Vægten.

3. Støde Vægten op.

Udføres som beskrevet under »stemme Vægten op« med den Forskel, at paa To! stødes Vægten hurtigt op til Strækhøjde ved, at Knæene bøjes inden og strækkes samtidig med Armenes Strækning.

4. Trække Vægten op.

Troppen er opstillet som under 1. Udgangsstillingen er bredstaaende Stilling.

Træk Vægten op ... Begynd!

Øvelsen udføres i Begyndelsen paa Tælling.

Paa Kommandoen:

Et!

bøjer Gymnasten sig ned, fatter Vægten og trækker den hurtigt, samtidig med en Kroprejsning og Knæstrækning, helt op til Strækhøjde.

Paa Kommandoen:

To!

sænkes Vægten og lægges paa Gulvet.

Trækket kan ogsaa udføres saaledes, at det udgaar fra den bredstaaende Stilling med Vægten under Knæhøjde og slutter i samme Stilling.

Med viderekomne Gymnaster, eller naar Tiden iøvrigt tillader det, kan der øves Vægtløftning med tungere Vægte (30 eller 40 kg).

III. Atletik og Tovtrækning.

Dette Afsnit omfatter nedenstaaende Grupper:

- A. Løb.
- B. Spring.
- C. Kast.
- D. Indendørs Træning i Atletik.
- E. Tovtrækning.

A. Løb.

Løbenes Inddeling.

Løbene inddeles i:

- 1. Baneløb.
- 2. Løb udenfor Bane.

1. Baneløb.

- a. Kortdistanceløb, Sprinterløb (60 til 400 m, samt 110 m og 400 m Hækeløb).
- b. Mellemdistanceløb (500 til 3000 m).
- c. Langdistanceløb (Løb over 3000 m).
- d. Stafetløb (løbes over alle Afstande).
- e. Forhindringsløb paa Bane.

2. Løb udenfor Bane.

- a. Terrainløb.
- b. Landevejsløb.
- c. Marathonløb.

Løb i Almindelighed.

Løbet er en fortsat Række af springlignende Bevægelser, der dog aldrig maa faa Karakteren af Spring.

For at blive en god Løber er det af Betydning, at Legemet er alsidigt og omhyggeligt udviklet.

Den alsidige Udvikling opøves gennem Gymnastik.

Aandedrættet under Løb.

Ind- og Udaanding foregaar gennem Næse og Mund og skal være naturlig, idet Aandedrættet regulerer sig selv efter de varierende Krav, der stilles til det.

Saaledes aandes der ved Kortdistanceløb i korte Stød, ved Mellem- og Langdistanceløb med regelmæssige dybe Drag.

Stilen under Løb.

Stilen i Løb er i det store og hele ens.

Forskellen mellem Løbene ligger i Tempoet, idet Kortdistanceløb foregaar i langt hurtigere Tempo end Mellem- og Langdistanceløb.

Stilen omfatter:

Benarbejdet,
Kropføringen,
Hovedstillingen og
Armføringen.

Benarbejdet.

Taaspidserne skal vise lige frem i Løberetningen saaledes, at Føddernes Grundlinier er indbyrdes parallelle og saa nær hinanden som muligt. Fødderne skal sættes til Jorden saaledes, at Kroppens Vægt hviler lige paa hele Fodbalden.

Ved korte Løb løbes højt paa Taa.

Ved Mellemdistanceløb løbes der paa hele Fodbalden.

Ved Langdistanceløb gaas let ned paa Hælen.

I Løb maa Hælen aldrig komme først til Jorden.

Knæene føres fremad-opad tæt forbi hinanden.

Naar bageste Fod slipper Jorden efter at have sat af, faar Underbenet og Hælen et Kast opad; Hælen maa ved dette Kast ikke komme højere end Knæet. I denne Stilling hænger Underbenet afslappet (Lægmuskulaturen hviler).

Skridtlængden skal staa i Forhold til Benenes Længde, men Skridtene skal være lange, løse og elastiske.

Kropføringen.

Kroppens Stilling under Løbet skal være rank, men noget fremadfældet og uden Spænding i Bryst- og Skulderparti.

Hovedstillingen.

Hovedets Stilling skal være naturlig uden Spænding i Halsens Muskler, Blikket rettet frem i Løberetningen. Tilbøjeligheden til under haarde Løb at kaste Hovedet tilbage modarbejdes ved at sænke Hagen mod Brystet og ved kraftig Armføring bagud.

Armføringen.

Armføringen skal være fri og naturlig og er bestemmende for Benenes Takt og Føring.

Hænderne skal være let knyttede og Armene bøjede i nærlig ret Vinkel i Albuleddet. Ved Fremføringen skal Haanden føres skraat ind foran Kroppen og saaledes, at hvis begge Hænder samtidig befandt sig fremme, vilde Hænderne mødes.

Ved Fremføringen skal Haanden være noget højere, ved Tilbageføringen noget lavere end Albuleddet.

Armenes svingende Bevægelse foregaar ved Kortdistanceløb i Skulderleddet, medens Albuleddet holdes fikseret; ved Mellem- og Langdistanceløb skal der tillige være en blød og rolig Bevægelse i Albuleddet.

Naar Stilen er tilstrækkeligt øvet overgaas til Indøvelse af Teknikken under de specielle Løb.

Indøvelsen og Træningen i Løb.

1) Føddernes og Benenes Stilling og Arbejde under Løbet gennemgaas. Indøvelsen foregaar i Begyndelsen paa Stedet og med Støtte ved Ribben.

2) Armenes Arbejde i Forbindelse med Benene øves paa Stedet.

3) Kroppens og Hovedets Stilling gennemgaas.

4) Hver Træningsdag bør indledes med en »løs Baneomgang«, hvorved forstaas et Løb med ret langsom Fart og med forskelligt Benarbejde, idet Legemet er mest muligt afslappet.

Derefter tages flere Startøvelser.

Som Afslutning paa Dagens Træning bør tages Løbe-

øvelser af længere Varighed. I Begyndelsen løbes nogle faa Omgange, efterhaanden flere. Der skiftes mellem Gang og Løb med forskellig Fart og forskelligt Benarbejde saasom: hurtige og elastiske Skridt i Forbindelse med høj Knæløftning, lange elastiske Skridt og korte Skridt med lille Fremkastning af Benet med ringe Knæbøjning.

Det samlede Løb bør føres an af en Hjælpelærer eller en god Løber, som enten er instrueret i Forvejen eller dirigeres paa Fløjtesignal fra Læreren. Ingen maa passere Holdføreren under Løbet.

Almindelige Fejl:

1) Fødder og Knæ viser ikke lige frem i Løberetningen; Hælene kastes op i Sædet eller hænger for meget nedad; Knæene løftes ikke højt nok.

2) Benene arbejder ikke under Kroppen, men enten fremme foran eller bag ved den.

3) Underbenet strækkes frem under Benets Fremføring.

4) Der løbes ikke lige ud.

5) Kroppen er for meget rejst, og Hovedet er kastet tilbage.

6) Armføringen er kejtet og tvungen, og Bryst- og Skuldermuskler er spændte.

7) Skulderpartiet holdes ikke roligt, men vrides frem og tilbage.

8) Løbet er springende.

1. Baneløb.

a. Kortdistanceløb (Sprinterløb).

Ved disse Løb kommer det i særlig Grad an paa Hurtigheden, og ved 400 m Løb tillige paa Udholdenheden.

Der anvendes liggende Start.

Til denne Start graves der bag Startlinien 2 Huller til Støtte for Fødderne; den bageste Kant af Hullet skal være lodret, den forreste skal skraane fremefter.

Det forreste Hul graves ca. en Fodlængde bag Startlinien. Heri anbringes Springfoden. Derefter knæles ned paa bageste Ben med Knæhasen ud for forreste Taaspids,

og der, hvor bageste Fod rammer Jorden, graves det andet Hul.

Paa Kommandoen:

Paa Deres Pladser!

anbringes Fødderne i Starthullerne, og Hænderne anbringes med Tømmelfingrene visende mod hinanden og med Skulderbredds Afstand paa Jorden bag Startlinien; Armene strakte; Kroppens Vægt hvilende paa bageste Knæ og Blikket rettet mod Jorden 3 à 4 m fremme.

Paa Kommandoen:

Færdige!

hæves Knæet fra Jorden, indtil det er lidt højere end Hælen, Overkroppen kommer derved i nærlig vandret Stilling; samtidig skydes hele Kroppens Vægt frem over Armene, og der støttes løst paa Fødderne.

Paa Kommandoen:

Løb! (eller Startskud)

(Mellem Kommandoen: Færdige! og Kommandoen: Løb! skal der være ca. 2 Sekunders Ophold)

skydes Kroppen frem samtidig med, at den rejses lidt, hvorved Hænderne løftes fri af Jorden, og med næsten strakte Arme udføres et kraftigt Armsving saaledes, at den Arm, der er ligesidig med forreste Fod, føres frem og den anden bagud forbi Høften; herpaa følger en hurtig Omskiftning af Armene til næste Skridt; samtidig med at Kroppen rejses, sættes der kraftigt af med bageste Fod, Knæet rykkes frem til første Skridt, og der søges hurtigst muligt op paa fuld Løbehastighed.

For at undgaa at Kroppen rejses for meget i Starten, maa det første Skridt være ganske kort.

Benene arbejder i Begyndelsen bag Kroppen, men kommer efter ca. 10—15 m ind under Kroppen.

I Tilfælde af for tidlig Start, »Tyvstart«, kaldes tilbage.

Indøvelsen og Træningen i Start.

- 1) Indtagelse af Færdigstillingen øves.
- 2) Det hurtige Armskifte i Startøjeblikket øves:

Paa Kommandoen: Klip! kastes den Arm, der er ligesidig med forreste Ben, frem og den modsatte tilbage i et kraftigt Armsving.

Dersom Færdigstillingen har været rigtig, vil Kroppen nu falde frem, hvorfor man maa skynde sig at faa Armene tilbage til Støtte paa Jorden.

3) Hele Starten øves, og der løbes ca. 20 m.

Tilbageløbet tages afvekslende som Løb med hurtige, elastiske Skridt i Forbindelse med høj Knæløftning og som Løb med lange Skridt.

Almindelige Fejl ved Starten:

1) Taaspidserne og Knæene viser ikke lige frem i Løberetningen; Afstanden er for stor mellem Hænderne; Kroppens Vægt hviler ikke nok paa Hænderne; Nakken presses tilbage, Knæet er ikke i den rigtige Højde, hele Stillingen er for tvungen.

2) Armene hjælper ikke til i Starten; Kroppen rejstes for meget i Starten. Der startes ved et Spring, der sættes af med Hænderne, og første Skridt er for langt.

3) Der startes for tidligt (Tyvstart).

110 m Hækkeløb.

Der anvendes 10 Hække, 1,06 m høje og 1,22 m brede. Skridtet over Hækken skal være ca. 3,50 m, hvoraf omtrent 2 m skal ligge foran. Distancen mellem Hækkene tages i 3 Skridt (eller 5). Afstanden mellem Startsted og 1' Hæk skal være 13,72 m, mellem Hækkene 9,14 m og mellem sidste Hæk og Maallinie 14,02 m.

Hækkeløb kræver foruden Hurtighed en vis Smidighed i Bækkenpartiet og en til de mindste Enkeltheder gennemført Stil. Løbet foregaar som et almindeligt Sprinterløb, under hvilket Hækkene passeres ved et *stort Skridt*.

Der anvendes liggende Start.

Passagen af Hækken (Afsættet tænkes taget med venstre Fod):

Passagen sker nærmest ved et højt Skridt. Højre Ben svinges med let bøjet Knæled fremad-opad saaledes, at Hælen passerer tæt hen over Hækken, samtidig med at Kroppen fældes fremover; venstre Arm svinges fremad til

lidt under Skulderhøjde, og højre Arm *løftes* ud til Siden med bøjet Albued og Underarmen pegende fremad saaledes, at Kroppen beholder Front i Løberetningen. Det venstre Ben bliver hængende løst bagud.

Da Passagen over Hækken skal foregaa saa lavt som muligt, skal højre Ben søge Jorden, saasnart Foden har passeret Hækken; samtidig rykkes det venstre Ben lynsnart over Hækken, idet det føres ud til Siden med bøjet Knæled, Underbenet visende bagud og Laar og Underben i samme vandrette Plan. Trækkes venstre Ben for tidligt op, kommer det til at hænge et Øjeblik oppe over Hækken i en ugunstig Stilling, hvor Løberen som i et dødt Punkt »svæver« over Hækken, og det bringes desuden for tidligt til Jorden, hvorved selve Skridtet bliver for kort.

Det højre Ben maa under Nedgangen være næsten strakt; Kroppen skal under hele Bevægelsen være stærkt fremadfældet, ogsaa i det Øjeblik højre Ben tager Jorden.

Naar venstre Ben føres over Hækken, svinges venstre Arm udad-bagud og højre Arm frem, hvorefter venstre Ben med løftet Knæ føres frem til næste Skridt.

Hælene maa intet Øjeblik berøre Jorden.

Indøvelsen og Træningen i Hækeløb.

1) Høje Spark med Støtte i Ribben el. lign.; det Ben, hvormed der sparkes, skal være saa strakt som muligt.

2) I hækkeløbsiddende Stilling udføres Kropbøjninger, dels over det fremstrakte Ben (Panden mod Knæet), dels Bøjninger fremad med Panden mod Jorden.

3) Træning i 100 m Løb for at opnaa Fart og 300—400 m Løb for at faa Udholdenhed.

4) Selve Passagen øves over en enkelt Hæk med løs Overligger paa en Højde af ca. 0,70 m. Løberen stiller sig i $\frac{1}{2}$ Skridts Afstand og med det ene Ben løftet over Hækken, Laaret vandret og Underbenet hængende løst ned, mens det andet Ben støtter paa Jorden; Kroppen lægges godt frem, og det løftede Ben sættes hurtigt til Jorden paa den anden Side af Hækken, hvorefter det hvilende Ben i saa korrekt Stilling som muligt trækkes over Hæk-

ken og sættes frem til næste Skridt i Forbindelse med korrekt Armføring.

5) Naar denne Maade at passere Hækken paa er i Orden, passeres Hækken efter et lille Tilløb. Efterhaanden gøres Tilløbet længere, og Farten øges. Der startes derefter liggende i den rigtige Afstand fra Hækken, der tages i fuld Fart.

6) Efterhaanden sættes flere Hække til. Naar Stilen er i Orden, trænes der til daglig paa 3—5 Hække, og kun een Gang om Ugen løbes hele Løbet.

Almindelige Fejl:

1) Hælen sættes først til Jorden ved Afsættet, og der fremkommer saaledes et Spring i Stedet for et Skridt.

2) Kroppen fældes ikke nok fremover.

3) Det bageste Ben rykkes for tidligt op, eller det hænger for strakt bagud (Løbespring).

4) Knæet paa bageste Ben viser nedad i Stedet for udad under Passagen.

5) Armene kastes for højt i Vejret, hvorved Balancen tabes.

6) Forreste Ben bøjes, naar det tager Jorden.

7) Bageste Ben tager for kort et Skridt efter Passagen.

8) Skridtene passer ikke mellem Hækkene.

b. Mellemdistanceløb.

Ved disse anvendes staaende Start.

Paa Grund af den større Distance kræves der til disse Løb foruden Hurtighed tillige Udholdenhed og Taktik.

Iøvrigt henvises til indledende Bemærkninger om Løb, samt Gymnastikreglement for Hæren og Flaaden, II Del.

c. Langdistanceløb.

Ved disse anvendes staaende Start.

Disse Løb kræver foruden Udholdenhed tillige Styrke og Energi. Iøvrigt henvises til indledende Bemærkninger om Løb samt Gymnastikreglement for Hæren og Flaaden, II Del.

d. Stafetløb.

Stafetløb kan løbes over alle Afstande. De almindeligst benyttede Løb er: 4×100 m, 4×400 m, $100 + 200 + 300 + 400$ m og specielt for Søværnet: 4×250 m.

Depechen, der benyttes ved Konkurrencer, skal være af Træ, 12 cm i Omkreds og højst 30 cm lang og skal veje mindst 50 g.

4 × 100 m Stafetløb:

Den første Løber, Stafet, starter liggende med Depechen i venstre Haand, der har fat med fuldt Greb om den ene Ende. De øvrige 3 Deltagere staar fordelt med 100 m's Mellemrum Banen rundt. De enkelte 100 m er markeret ved en Kridtstreg tværs over Banen, ligesom der ved en Kridtstreg er markeret 10 m før og 10 m efter Stregen for den opgivne Distance. Inden for disse 20 m skal Depechen skiftes.

Depecheskiftet: Modtageren stiller sig inden for Skiftefeltet tæt ved den Streg, hvorfra Overbringeren kommer, efter at han først ca. 6 m før Skiftefeltet har ridset et Mærke i Jorden. Naar Stafetten nærmer sig, indtages bredstaaende Stilling med den venstre Side i Løberetningen, Knæene bøjes let, Kroppen fældes noget fremover, Hænderne støttes paa Knæene og Hovedet drejes til højre mod den kommende Stafet. Naar denne er kommet hen i Nærheden af 6 m Mærket, fører Modtageren sin venstre Arm ind foran Kroppen saa langt som muligt hen imod den kommende Stafet.

I det Øjeblik, Stafetten har Benet løftet til det Skridt, i hvilket 6 m Mærket passerer, starter Modtageren saaledes: Venstre Arm svinges nedad-fremad i Løberetningen, samtidig hermed drejes der paa Fodbalderne med Front i Løberetningen, Kroppen kastes fremad, og derefter rykkes højre Ben frem til første Skridt. Under højre Bens Bevægelse fremad svinges højre Arm bagud og venstre yderligere fremad, saaledes at der straks opnaas fuld Løbebalance, og fuld Fart sættes paa med det samme. Modtageren maa ikke se sig tilbage, men gøre alt for at sætte Farten op.

Naar Stafetten er naaet saa tæt ind paa Modtageren,

at Skiftet kan foregaa, uden at han selv strækker sig frem, raaber han: Nu!

Paa dette Raab strækker Modtageren højre Arm bagud med Haandfladen opad, idet Haanden holdes saa roligt som muligt. Stafetten fører sin venstre Haand indenfor Modtagerens højre og lægger fra oven og nedad Depechen paa tværs af Modtagerens Haand saaledes, at han blot behøver at lukke Haanden for at have fuldt Greb om Depechens frie Ende.

Derefter føres Depechen ind foran Kroppen og skiftes over i venstre Haand ved, at denne griber om den frie Ende af Depechen saaledes, at Tømmefingrene under Skiftet er vendt mod hinanden.

Viser det sig under Træningen, at Stafetten ikke kan naa frem til Modtageren saa tidligt, at Skiftet kan finde Sted indenfor Feltet, flyttes 6 m Mærket længere frem; og naar Stafetten frem til Modtageren, inden denne har opnaaet fuld Hastighed, flyttes Mærket modsat Vej.

Ved Sammensætningen af et Stafethold skal der ikke alene tages Hensyn til at faa gode Løbere paa Distancen, men ogsaa til at faa Folk, der kan skifte hurtigt og sikkert. Den, der starter hurtigst paa Holdet, løber først og den, der har en god Slutspurt, løber som sidste Mand.

Skiftet skal helst finde Sted paa lige Bane.

Indøvelsen og Træningen i Depecheskifte.

1) Staaende Skifte.

Troppen opstilles paa eet Geled med dobbelt Armlængdes Afstand. Eleverne indtager bredstaaende Stilling med Kroppen fældet fremover, Hænderne støttet paa de let bøjede Knæ og Hovedet drejet til højre op mod højre Fløj. Skiftet paabegyndes fra højre Fløj, og Depechen gaar fra Haand til Haand ned langs Geledet, idet Skiftningen foretages paa den ovenfor beskrevne Maade. Naar Depechen er naaet til venstre Fløj gøres omkring, og den gaar tilbage igen modsat Vej.

2) Skifte under Gang.

Troppen opstilles i Kreds med Front udefter med indbyrdes Afstand af ca. 5 Skridt og i samme Udgangsstil-

ling som nævnt under 1. Depechen gaar venstre om i Kredsen. Den, der begynder, starter med Depechen i venstre Haand, drejer sig til venstre og gaar hen imod den næste. Denne drejer sig til venstre og begynder at gaa saa tidligt, at Skiftet kan foregaa mens begge er under Gang o. s. v.

Ved denne Øvelse lægges der Vægt paa, at selve Skiftet bliver rigtigt udført, og at Modtageren straks efter Modtagelsen skifter Depechen om til venstre Haand klar til igen at aflevere den.

3) Start fra staaende Stilling.

Troppen opstilles paa eet Geled bag hinanden med ca. 4 Skridts Afstand i Udgangsstillingen angivet under 1.

Øvelsen tages paa Tælling. Paa Et! føres venstre Arm ind foran Kroppen og strækkes saa langt mod højre som muligt. Paa To! udføres Starten som forklaret ovenfor.

4) Skifte under Løb.

Skiftet øves indenfor Skiftefeltet, først langsomt og derefter med større og større Fart.

e. Forhindringsløb paa Bane.

Forhindringsløb kan foretages paa mange forskellige Maader.

Det Løb, som her beskrives, er det, som tages paa Holmens Stadion. Distancen: 175 m. Der findes følgende Forhindringer:

1. Vandgrav,
2. Jordvold,
3. Enkeltbom,
4. Dobbeltbom,
5. Mur og
6. Dybdespringsgrav.

Der anvendes liggende Start. Startlinien er ca. 10 m fra den første Forhindring. Forcingen af Forhindringerne sker ved:

1. Vandgrav: Længdespring,
2. Jordvold: Højdespring eller som ved Hækkeløb,
3. Enkeltbom: Højdespring eller Bomspring,
4. Dobbeltbom: Opspring og Oversving over øverste

Bom (Under Nedsvinget sættes den ene Haand paa nederste Bom,

5. Mur: Opspring med Fodstøtte mod Muren og Opstemning,

6. Dybdespringsgrav: Længdespring (Dybdespring).

Løbet fortsættes derefter ude paa Løbebanen med Op- løb første Gang, dennes Opløbssted passeres.

Forhindringsløbet maa ikke tages som Konkurrence, før Eleverne flere Gange har prøvet de enkelte Forhin- dringer og nøje har gennemgaaet hele Løbet.

2. Løb udenfor Bane.

a. Terrainløb.

b. Landevejsløb.

c. Marathonløb.

Angaaende disse Løb henvises til Gymnastikreglement for Hæren og Flaaden, II Del.

B. Spring.

Spring i Almindelighed.

Til Spring kræves Spænsthed, Hurtighed, Styrke og fuldstændig Kontrol og Herredømme over hele Kroppen.

Springenes Inddeling.

Springene inddeles i:

1. Højdespring.

2. Længdespring.

3. Stangspring.

1. Højdespring.

a. Højdespring uden Tilløb (Siden mod Red- skabet).

b. Højdespring med Tilløb.

a. Højdespring uden Tilløb.

Springet bestaar af:

Opspringet,

Passagen over Overliggeren og

Nedspringet.

Udgangsstilling: Man stiller sig med f. Eks. højre Side mod Overliggeren, naar venstre Ben er Springbenet, i ca. $\frac{1}{2}$ Skridts Afstand, Fødderne let adskilte og parallelle, Kroppen oprejst, Armene i Strækstilling og alle Kroppens Muskler afslappet.

Fra Udgangsstillingen tages et Par indledende rytmiske Armsving og Knæbøjninger: Armene svinges fremad-nedad-bagud, samtidig med at Kroppen fældes lidt fremad, og Knæene bøjes let, uden at Hælene løftes fra Jorden, og strækkes atter noget. Herfra svinges Armene fremad-op til Udgangsstilling, Kroppen rejses, Knæene bøjes og strækkes som før.

Opspringet.

I Fortsættelse af et Armsving fremad-nedad-bagud, Kroppfældning, let Knæbøjning og -strækning, svinges Armene med stor Kraft fremad-opad, og Benene bøjes og strækkes til kraftigt Afsæt. Armene maa ikke svinges højere end til ca. 45° .

Opspringet skal være omtrent lodret med en lille Hældning mod Overliggeren.

Passagen over Overliggeren

foretages ved en Saksning:

Efter Afsættet svinges højre Ben fremad-opad ind over Overliggeren, venstre Ben svinges bagud med let bøjet Knæled. Naar højre Fod er kommet et Stykke ind over Overliggeren, svinges Benet nedad paa Nedspringssiden, og samtidig hermed svinges venstre Ben fremad-opad ind over Overliggeren og ned paa den modsatte Side. Under Saksningen sker en sidelæns Forskydning af Bækkenpartiet bort fra Overliggeren.

Nedspringet.

Dette foregaar paa højre Fod. For ikke at miste Balancen maa der foretages en Bækkenforskydning ind mod Overliggeren.

Indøvelsen og Træningen i Højdespring uden Tilløb.

- 1) Indledende rytmiske Armsving og lette Knæbøjninger som beskrevet ovenfor.
- 2) Staaende lodrette Opspring med Saksning af Benene og bløde Nedspring paa Stedet.
- 3) Springet paabegyndes over Overliggeren i lav Højde.

Almindelige Fejl:

- 1) Der springes skraat fremad i Stedet for opad og sidelæns.
- 2) Bensvinget bagud under Opspringet er for lille.

b. Højdespring med Tilløb.

Springet bestaar af:

Tilløbet.

Opspringet,

Passagen over Overliggeren og

Nedspringet.

Tilløbet.

Tilløbet sker enten vinkelret paa Overliggeren eller skraat forfra; dets Længde skal være ca. 15 m og udføres med elastiske, kraftige samt ret lange Skridt. Man begynder langsomt og øger efterhaanden Farten, indtil man naar Opspringsstedet, hvor Springbenet sættes til Jorden. Under Tilløbet bør Springfoden ramme et Kontrolmærke anbragt f. Eks. 4 Løbeskridt fra Opspringsstedet.

Opspringet.

Farten i Tilløbet skal gennem et rigtigt Afsæt omsættes til opadddrivende Kraft. Der sættes af med Springbenet, der ved skraat Tilløb er længst fra Overliggeren. I Afsættet skal Hælen først sættes til Jorden med Foden visende nøjagtig i Løberetningen, hvorefter der afvikles over Fodbalden op paa Taaspidsen; derefter følger en kraftig Strækning af Knæleddet. Kroppen skal befinde sig lodret over Springfoden under sidste Del af Afviklingen. Samtidig med Springbenets Afvikling svinges det frie Ben (Svingbenet) lidt bøjet i Knæleddet fremad-opad, den

Arm, der er modsat Svingbenet, svinges fremad til lidt over Rækstilling; den anden Arm svinges i en afrundet Bevægelse ned til Siden og løftes derfra med bøjet Albu udad med Underarmen pegende fremad. Springbenet skal efter Afviklingen hænge løst ned.

Opspringsstillingen skal bibeholdes, man skal »hænge«, indtil Svingbenet er naaet et Stykke indover, og Sædet omtrent er i Højde med Overliggeren.

Passagen over Overliggeren.

Passagen sker ved en Saksning: Naar Svingbenet er naaet et Stykke ind over Overliggeren, svinges det i en Bue nedad-bagud-opad bort fra Overliggeren med Hælen forrest i Bevægelsesretningen; samtidig hermed (og som Følge heraf) foretages en Kropdrejning til venstre, naar Afsættet sker med venstre Fod saaledes, at man faar Front imod Overliggeren, og Springbenet løftes fremad-opad og føres derefter med noget bøjet Knæ og Hælen forrest i Bevægelsen indover Overliggeren og nedad.

Under Saksningen og Kropdrejningen løftes Armene med bøjet Albued op over Hovedet for at komme klar af Overliggeren under Nedspringet.

Nedspringet.

Dette foregaar paa Springbenet med Front imod Overliggeren og Svingbenet visende bagud.

Indøvelsen og Træningen i Højdespring.

- 1) Lige Tilløb og Opspring med Svingbenets Fremsving og paafølgende »Hæng« øves med hele Troppen paa Linie uden Overligger, eller med saa mange som muligt med Overligger i ganske lav Højde; i begge Tilfælde bliver Springbenet hængende nedad.
- 2) Kropdrejningen i Luften øves over lav Overligger. Svingbenet løftes, og idet det svinges nedad foretages $\frac{1}{4}$ Vending mod Overliggeren. Springbenet svinges over. Der endes paa Svingbenet med Siden mod Overliggeren.
- 3) Saksningen indøves over lav Overligger med det korrekte Nedspring paa Springbenet.

- 4) Naar Stilen fuldt ud beherskes, kan der overgaas til højere Spring.
- 5) Ved Bensving eller Spark fremad-opad opøves Smidigheden i Hoftepartiet. Kroppen maa herunder ikke bøjes i Hoftelæddet. Svinget udføres med strakt, løst Ben, og der gaas højt op paa Taa under Svinget.
- 6) Ved Kuglestød og Startøvelser opøves Kraft og Hurtighed.

Almindelige Fejl:

- 1) Tilløbet er voldsomt og uregelmæssigt, og der finder Omtrædninger Sted.
- 2) Afsættet tages for langt fra Overliggeren.
- 3) Opspringet sker ikke lige op, men til Siden.
- 4) Kroppen kastes tilbage og presses ned i Stedet for op.
- 5) Springbenet trækkes for tidligt op.
- 6) Kroppen drejes allerede i Opspringet, en Fejl, der hindrer et rigtigt og kraftigt Afsæt.
- 7) Svingbenet føres i Nedspringet lige ned i Stedet for nedad-bagud-opad.

2. Længdespring.

- a. Længdespring uden Tilløb.
- b. Længdespring med Tilløb.

a. Længdespring uden Tilløb.

Springet bestaar af:

Afsættet,
Bevægelsen i Luften og
Nedspringet.

Udgangsstilling: Man stiller sig paa Planken med Fødderne parallelle og let adskilte. Kroppen oprejst og Arme-
ne i Strækstilling. Alle Kroppens Muskler afslappet.

Fra Udgangsstillingen foretages et Par indledende og
rytmiske Armsving og Knæbøjninger: Armene svinges
fremad-nedad-bagud, Kroppen fældes fremover og Knæ-
ene bøjes og strækkes noget. Legemets Vægt hviler paa
Fodbalderne, uden at Hælene løftes fra Jorden. Uden at

standse svinges Armene igen til Udgangsstilling og Knæene bøjes og strækkes som før.

Afsættet.

I Fortsættelse af et Armsving fremad-nedad-bagud. Kropfældning og dyb Knæbøjning svinges Armene med stor Kraft fremad-opad; samtidig sættes Kroppen i Fald fremad, og Benene strækkes til kraftigt Afsæt saaledes, at Kroppens Stilling i Luften bliver helt strakt i ca. 45°, med Armene lidt over vandret.

Bevægelsen i Luften.

Efter at Planken er sluppet, bibeholdes den strakte Stilling »Hænget« indtil lige før det højeste Punkt af Banen er naaet. Derpaa rykkes Benene med stærkt bøjede Knæ hurtigt op under Kroppen, strækkes frem, og Armene svinges nedad-bagud.

Nedspringet.

I samme Nu Fødderne naar Jorden, svinges Armene frem for at hindre Kroppen i at falde tilbage.

b. Længdespring med Tilløb.

Springet bestaar af:

Tilløbet,
Afsættet,
Bevægelsen i Luften og
Nedspringet.

Tilløbet.

Tilløbets Længde er 25—35 m. Farten skal være tiltagende. Tilløbet skal foregaa saa frit og afslappet som muligt.

Tilløbet kontrolleres tit, og man kan fordelagtigt anbringe et Kontrolmærke ca. 17 m fra Planken, hvor Springbenet, hvis Tilløbet er konstant, skal ramme hver Gang.

Afsættet

foretages ved at sætte Springbenets Hæl først til Jorden; Benet let bøjet i Knæleddet. Der afvikles over Foden op

paa Taaspidsen samtidig med, at Springbenet strækkes kraftigt. Kroppen kastes kraftigt opad-fremad og Svingbenet svinges fremad-opad, samtidig svinges den Arm, der er modsat Svingbenet, fremad til lidt over vandret, medens Armen, der er modsat Springbenet, i en afrundet Bevægelse svinges ned til Siden og derfra med bøjet Albu løftes udad med Underarmen pegende fremad. Naar Springbenets Taaspids har forladt Planken, skal Benet hænge løst ned.

Bevægelsen i Luften

foregaar med Kroppen oprejst, Svingbenet højt løftet og bøjet, Springbenet hængende løst bagud og Armene som beskrevet ovenfor. Flugten i denne Stilling benævnes ofte »Hænget«. Lige før Højdepunktet naas, trækkes Springbenet med et kraftigt Ryk op foran Kroppen, samtidig med at Armene svinges kraftigt nedad-bagud. Benene strækkes noget frem, og Kroppen lægges forover.

Nedspringet.

I det Øjeblik, Fødderne er ved at tage Jorden, svinges Armene kraftigt frem for at hjælpe Kroppen fremefter, og Benene strækkes yderligere fremad for at tage Jorden saa langt fremme som muligt.

Indøvelsen og Træningen i Længdespring.

- 1) Opspringet indøves saaledes, at der springes for fuld Kraft efter et kort Tilløb, 12—15 m.
- 2) »Hænget« øves med Springstøtter anbragt ca. 2 m fra Planken og med Overligger i ca. 50 cm's Højde. Der tages Tilløb paa 15—20 m for fuld Fart. Springbenet maa ikke trækkes op, før det har passeret Overliggeren.
Ved 1) og 2) lægges ikke Vægt paa at ramme Planken nøjagtigt.
- 3) Hele Springet øves med Tilløb af fuld Længde, men Springet maa være løst og uden Kraftudfoldelse indtil Teknikken beherskes.

Almindelige Fejl:

- 1) Tilløbet passer ikke.
- 2) Afsættet gøres for svagt, og Hælen sættes ikke til Jorden.
- 3) Kroppen kastes ikke opad, men kun fremefter.
- 4) Svingbenet svinges ikke højt nok op og frem.
- 5) Armenes Bevægelser glemmes.
- 6) Springbenet trækkes for tidligt op til Svingbenet.
- 7) Benene strækkes ikke frem i Nedspringet.

3. Stangspring.

Springet bestaar af:

Fatningen om Stangen,
 Tilløbet,
 Stangens Føring under Tilløbet,
 Stangens Anbringelse i Springkassen,
 Opspringet,
 Opsvinget,
 Passagen over Overliggeren og
 Nedspringet.

Fatningen om Stangen.

Stangen fattes med »bedste« Haand fra neden og øverst paa Stangen, den anden Haand fatter fra oven noget længere nede. Stangen føres paa samme Side som bedste Haand.

Tilløbet.

Tilløbets Længde er 25—30 m, og Farten skal være tiltagende og afpasset efter, hvad Springet kræver. Løbet skal være behersket og glidende med Kroppen mest muligt afslappet. Brystet skal under Tilløbet være vendt i Løberetningen.

Stangens Føring under Tilløbet.

Stangen føres med Spidsen visende ca. 40° opad; bagste Arm nærlig strakt bagud, forreste Arm bøjet i omtrent ret Vinkel holdende Stangen tæt ind til Kroppen.

I denne Stilling holdes Stangen indtil nogle Skridt fra Springkassen.

Stangens Anbringelse i Springkassen.

Under de sidste Skridt føres Stangen fremad og nedad, hvorefter nederste Haand flyttes op til øverste; derefter anbringes Stangen i Springkassen og rejses saa meget, at Armene strækker op over Hovedet, og Springbenet sættes til Jorden.

Opspringet.

Derpaa tages kraftigt Afsæt, nærlig som ved Længdespring, og Svingbenet svinges let bøjet fremad-opad. Som Følge af Armenes opstrakte Stilling vil Kroppen komme til at hænge i strakte Arme og paa Grund af Farten svinge fremad.

Opsvinget.

I Svinget fremad foretages en Bøjning i Hoftelæddet saaledes, at Krop og Ben danner en ret Vinkel; fra denne Vinkelstilling føres Benene lodret opad, samtidig med at Armene bøjes stærkt.

Passagen over Overliggeren.

I Kroppens højeste Stilling drejes Kroppen hurtigt saaledes, at Brystet bliver vendt mod Overliggeren, Armene strækkes noget, hvorved Kroppen yderligere hæves, og samtidig sænkes Benene for at lette denne Armstrækning. Kroppen ligger saaledes i Vinkelstilling over Overliggeren med Sædet højest og Brystet mod Overliggeren. For at holde Kroppen fri af Overliggeren under Nedspringet giver Hænderne et sidste Tryk mod Stangen, hvorefter de slipper; ved dette Tryk bringes Stangen til at falde bort fra Overliggeren, hvorefter Armene svinges lige i Vejret for at undgaa, at de under Nedspringet skal rive Overliggeren ned. Hovedet maa ikke kastes tilbage, da det vil medføre et Fald ned paa Ryggen.

Nedspringet.

I selve Nedspringet gives godt efter i Knæene.

Indøvelsen og Træningen i Stangspring.

- 1) Tilløbet indøves først gaaende med Stangen og herunder nederste Haands Opflytning til øverste og Stangens Anbringelse i Springkassen. Efterhaanden som Færdigheden stiger, øges Farten i Tilløbet.
- 2) Svinget i strakte Arme øves først uden Overligger og Springstativer; Drejningen af Kroppen øves ligeledes i Begyndelsen uden Overligger. Opsvinget og Drejningen kan ogsaa øves i svingende Ringe eller Tove.
- 3) Naar Svinget og Drejningen uden Overligger er i Orden, begyndes Springet med Overligger paa lav Højde, ca. 2 m.
- 4) Større Højder maa ikke forsøges, før Stilen er i Orden.

Almindelige Fejl:

- 1) Tilløbet passer ikke, saa Opspringet tages paa forkert Sted.
- 2) Under Tilløbet er Kroppen bundet af Stangen og som Følge deraf ikke tilstrækkelig fri i Bevægelserne.
- 3) Armene løftes ikke over Hovedet, og nederste Haand flyttes ikke op til øverste, inden Stangen sættes i Springkassen.
- 4) Armene bøjes straks, og Kroppen trykkes ind mod Stangen.
- 5) Kroppen svinges ud fra Stangen, og den nederste Haand trykker til Siden i Stedet for mod Spidsen af Stangen.
- 6) Svinget er for voldsomt og for pludseligt, og der springes ind mod Stangen.
- 7) Benene skydes ikke lodret nok op.
- 8) Drejningen finder Sted for tidligt.
- 9) Benene sænkes for tidligt.
- 10) Armene trykker ikke kraftigt nok af fra Stangen.
- 11) Kroppen er ikke rejst og Armene ikke opstrakte i Nedspringet; Hovedet kastes tilbage.

C. Kast.

Kast i Almindelighed.

Kast kræver en alsidig Legemsudvikling og fuldstændigt Herredømme over Kroppens Bevægelser.

Kast kræver, foruden stærke og veludviklede Arme og Overkrop tillige veludviklede Benmuskler.

Alle Kast bør udføres med begge Hænder.

Kastenes Inddeling.

Kastene inddeles i:

- a. Spydkast.
- b. Discoskast.
- c. Kuglestød.
- d. Haandgranatkast.

a. Spydkast.

Spydets Længde skal være mindst 2,60 m og dets Vægt mindst 800 g.

Spydkast udføres med lige Tilløb vinkelret paa en Kastegrænse, der markeres ved en 7 cm bred og 3,66 m lang Træliste forsænket i Plan med Jordoverfladen. Kastegrænsen maa ikke berøres eller overskrides. Spydet skal berøre Jorden med Spidsen først. Kastet opmaales vinkelret paa Kastegrænsen, fra dennes bageste Kant.

Kastet bestaar af:

- Fatningen om Spydet,
- Udgangsstillingen,
- Tilløbet,
- Spydets Tilbageføring,
- Spydets Fremføring i Kastet og
- Afkastet.

Kastet beskrives som et Højrehaandskast.

Fatningen om Spydet.

Tommel- og Pegefingern fatter om Spydet fra hver Side og ligger an mod Beviklingens bageste Kant, de 3 andre Fingre lukkes fast om Beviklingen saaledes, at Spydet ligger paa langs i Haanden.

Udgangsstillingen

er staaende med samlede Ben med Haanden lidt over Ørehøjde holdende Spydet i vandret Stilling.

Tilløbet.

Tilløbets Længde er ubegrænset. Det skal være saa langt, at der uden Forcing opnaas en jævn Hastighed, inden de sidste 5 Skridt paabegyndes.

Et passende Tilløb opmaales vinkelret paa Kastegrænsen saaledes: ca. 11 almindelige Skridt fra Kastegrænsen afsættes et Mærke, dette omtales i det følgende som »Mærket»; herfra og til det Sted, hvor Tilløbet begynder, afskridtes yderligere 9 Skridt.

Tilløbet til Mærket skal foregaa med jævnt stigende Hastighed, uden Ryk eller Trippen. Højre Fod skal træffe Mærket, og herefter paabegyndes Spydets Tilbageføring. Fra Mærket forøges Hastigheden yderligere og er størst i det næstsidste Skridt. De sidste 5 Skridt vil, da Skridtene naturligt forlænges under den stigende Hastighed, bringe Kasteren fra Mærket frem til Kastestedet, ca. 2 m fra Kastegrænsen.

Spydet skal under Tilløbet og hele Kastebevægelsen holdes omtrent vandret og pege i Kasteretningen.

Spydets Tilbageføring.

Højre Fod er paa Mærket.

Som 1' Skridt herefter flyttes venstre Fod frem samtidig med, at Kroppen vrides til højre, og højre Arm, der fører Spydet, strækkes halvt bagud.

I 2' Skridt flyttes højre Fod frem, Kroppen vrides saa meget til højre, at Skulderlinien nu ligger parallel med Kasteretningen, og højre Arm strækkes helt bagud; samtidig hermed løftes venstre Arm let bøjet fremad i Kasteretningen. I den tilbageførte Stilling ligger Spydet vandret lidt over Ørehøjde med Spidsen ligefrem i Kasteretningen.

Spydets Fremføring i Kastet.

I 3' Skridt flyttes venstre Fod frem.

Det 4' Skridt udføres som et langt fladt Hop fra venstre Fod over paa højre, idet højre Fod svinges et godt Stykke frem foran venstre, inden den sættes til Jorden. Under Hoppet drejes Bækkenet noget til højre saaledes, at hele Kroppen nu er sidevendt i Forhold til Kasteretningen, idet højre Fod naar Jorden.

5' Skridt udføres derefter som et langt »Skræv« fremad ved, at venstre Fod med løftet Hæl sættes til Jorden et stort Skridt skraat fremad i Kasteretningen. Kroppens fremadgaaende Bevægelse fortsættes uden Standsning i en kombineret »Kastvridning« og Kroprejsning. (Ved en Kastvridning forstaas en Vridning, hvorved Kroppen vrides med et lynsnart, voldsomt Kast). Samtidig hermed udføres Kastebevægelsen. Armen, der fører Spydet, skal inden Kastebevægelsen være saa meget udadrejet (Drejning om Længdeaksen), at Haandryggen vender nedad mod Jorden.

Under Kastebevægelsen føres Haanden fremad i et lodret Plan, idet den passerer henover Skulderen over Hovedhøjde. Herunder sker der først en Bøjning og derefter en Strækning af Albuleddet samtidig med, at Haandleddet bøjes stærkt bagover for i sidste Del af Kastebevægelsen at strækkes under Afkastet. Under Bevægelsen skal Haandens Bane være stadig stigende, og Afkastet sker, naar Haanden naar det højeste Punkt i Banen. Armen er da nærlig strakt.

Samtidig med Kastvridningen rykkes den i Kasteretningen udstrakte venstre Arm med bøjet Albuled bagud i Skulderhøjde.

I Slutstillingen staar Kasteren i en bred Skraastilling med Kroppen vredet i Bækkenpartiet, højre Skulder presset frem i Kasteretningen, Benene strakte i Kroppens Forlængelse oppe paa Fodbalderne.

Afkastet.

I Afkastet aabnes Fingrene fra Lillefingersiden saaledes, at det afsluttende Tryk i Spydets Længderetning udøves af Tommel- og Pegefinger. For at undgaa at Albuen

efter Afkastet slaar igennem fortsætter Armen i et løst Sving nedad ind foran Kroppen.

Spydets Stilling i Luften skal være omtrent vandret med Spidsen pegende lidt opad. Tyngdepunktets Bane skal umiddelbart efter Afkastet have en Stigning paa 35° — 40° , forårsaget ved Kroprejsningen.

Efter Afkastet er det som Regel nødvendigt at foretage et Par Hink fremad paa højre Fod.

Indøvelsen og Træningen i Spydkast.

1) Spydets Fatning og Udgangsstillingen gennemgaaes. Staaende i Skraastilling øves:

2) Spydets Tilbageføring og

3) Spydets Fremføring med løst Afkast.

Fra bredstaaende sidevendt Udgangsstilling øves:

4) Afkastet, idet der kastes langt. Kroppen sættes i Fald fremad i Kasteretningen ved at løfte venstre Ben og forskyde Hoftepartiet fremad, Foden sættes til Jorden skraat fremad til venstre med løftet Hæl, og Kastet udføres som beskrevet ovenfor. Det paases, at Spydet ved Afkastet ligger vandret, og at dets Tyngdepunkt faar den rigtige Stigning; tillige at Spydets Bagende, naar Spydet gaar i Jorden, viser lige tilbage mod Kasteren.

5) Spydets Tilbageføring under Bevægelse øves ved Kast med 3 Skridts gaaende Tilløb paa Tælling.

Udgangsstilling: Front i Kasteretningen, Spydet vandret lidt over Ørehøjde.

Paa Et! flyttes venstre Fod et Skridt frem, Kroppen vrides til højre, og højre Arm føres halvt bagud.

Paa To! flyttes højre Fod frem, Kroppen vrides saa meget til højre, at Skulderlinien nu ligger parallel med Kasteretningen, og højre Arm strækkes helt ud; samtidig hermed løftes venstre Arm let bøjet fremad i Kasteretningen.

Paa Tre! flyttes venstre Fod skraat frem foran højre, og Kastet udføres.

6) Indtagelse af den rigtige Udgangsstilling for Kastet med paafølgende Kast uden at standse op, før Kastet

er udført, øves ved Kast med 3 Skridts Tilløb uden Tælling:

Fra den rigtige Udgangstilling vrides Kroppen til højre, og Tilbageføring af Spydet foretages. Fra denne Stilling foretages 3 Skridt uden Standsning:

1' Skridt gøres saa langt som muligt (Kroppen sættes i Fald fremad inden Foden flyttes).

2' Skridt udføres som et langt fladt Hop fra venstre Fod over paa højre, idet højre svinges et godt Stykke frem foran venstre, inden den sættes til Jorden. Under Hoppet drejes Bækkenet noget til højre saaledes, at hele Kroppen nu er sidevendt i Forhold til Kasteretningen, idet højre Fod tager Jorden.

3' Skridt udføres derefter som et langt »Skræv« fremad til den førnævnte Skraastilling, hvorpaa Kastet finder Sted.

7) Kast med 5 Skridts Tilløb.

Udgangstilling: Front i Kasteretningen. Spydet vandret lidt over Ørehøjde.

Udføres som beskrevet Side 66.

8) Kastet udføres derefter med fuldt Tilløb.

Almindelige Fejl:

- 1) Tilløbet er for hurtigt i Begyndelsen, og der standses ved Tilbagetrækningen.
- 2) Tilbagetrækningen foretages for sent og sker med et Ryk.
- 3) De sidste Skridt gøres for korte.
- 4) Begge Fødder er ikke paa Jorden i Kasteøjeblikket.
- 5) Spydet føres ikke frem lige over Skulderen, men ude til Siden. Denne Fejl skyldes som Regel, at Haanden under Tilbageføringen ender i en for lav Udgangstilling. Den nævnte Fejl kan være farlig for Albueddet.
- 6) Spydet peger for meget opad i Stedet for at ligge vandret under Afleveringen.
- 7) Der udføres en Sidebøjning eller Kropfældning under Kastebevægelsen i Stedet for Kroprejsning saa-

ledes, at der under Afkastet, i Stedet for et Tryk opad (ved Kroprejsningen), sker et Ryk nedad i Spydet.

b. Diskoskast.

Diskossens Diameter skal være 21,9 cm og dens Vægt mindst 2 kg.

Diskoskastet udføres fra en Ring, hvis indvendige Diameter er højst 2,50 m. Kasteretningen markeres ved en Streg, der gaar fra Ringens Bagkant gennem Centrum og forlænges udover Forkanten. Kastevinklen, indenfor hvilken der skal kastes, er 90°. Den har Toppunkt i Ringens Centrum og halveres af den Linie, der markerer Kasteretningen. Kastet opmaales fra Ringens Inderkant til nærmeste Kant af Mærket i Jorden saaledes, at Maale-snorens Forlængelse gaar gennem Ringens Centrum.

Kastet bestaar af:

Fatningen og Afbalanceringen af Diskossen,
Udgangsstillingen,
Forberedende Sving,
Tilløbet,
selve Kastet og
Banen i Luften.

Kastet beskrives som et Højrehaandskast.

Fatningen og Afbalanceringen af Diskossen.

Diskossen holdes med Fladen vendt nedad fremme foran Kroppen i Brysthøjde hvilende paa venstre Haands Fingerspidser; højre Haand lægges ovenpaa Diskossen med Fingrene spredte og bøjede i det yderste Led saaledes, at de 4 Fingerender kommer ned over Diskossens Kant; Tommelfingeren føres saa langt ud fra de andre Fingre som muligt.

Idet venstre Haand slipper, føres Diskossen derefter ned til højre Side saaledes, at Diskossen kommer til at staa paa Højkant hvilende paa de 4 Fingres yderste Led støttende sig mod Haandfladen, Tommelfingeren og den nederste Del af Underarmen, uden at Fingrene klemmer om-

kring Kanten. Balancen prøves ved at svinge Diskossen frem og tilbage i den slapt nedhængende Arm.

Udgangsstillingen.

Kasteren stiller sig ved Ringens Bagkant med venstre Side i Kasteretningen og med begge Fødder med ca. $1\frac{1}{2}$ Fodlængdes indbyrdes Afstand paa den Linie, der angiver Kasteretningen. Efter Afbalanceringen føres Diskossen op foran Kroppen i Brysthøjde og understøttes af venstre Haand som foran beskrevet. Begge Ben holdes strakte, højre Hæl løftes fra Jorden, og Kroppen drejes saa meget til venstre, at den faar Front i Kasteretningen.

Forberedende Sving.

Fra denne Stilling føres Diskossen saa langt ud fra Kroppen som muligt i et roligt og jævnt Sving skraat nedad-bagud til lidt under Hoftehøjde, samtidig med at Kroppen drejes til højre. Herunder sættes højre Hæl atter til Jorden, Hoftled og begge Knæ bøjes let, og venstre Hæl løftes. Under Svinget bagud skal Haandryggen stadig vende opad, og Armen maa ikke føres væsentlig bag Skulderlinien. For at afbalancere Bevægelserne under højre Arms Bagudføring løftes venstre Arm med Albuen let bøjet frem i Kasteretningen.

Tilløbet.

Tilløbet udføres som en rundgaaende Bevægelse fremefter, under hvilken der drejes en hel Omgang til venstre. Den omdrejende Bevægelse foretages paa Fodbalderne og med let bøjede Knæ- og Hoftled.

Som Start til Tilløbet benyttes det Øjeblik, hvor højre Arm er i sin bageste Stilling. Der foretages en Omkringvending paa venstre Fodbalde, hvorefter højre Fodbalde sættes til Jorden i Kasteretningen, ca. i Ringens Centrum; i Fortsættelse heraf udføres en Omkringvending paa højre Fodbalde; under denne sidste Vending holdes venstre Knæ bøjet, indtil Foden har passeret Kasteretningen, hvorpaa Knæet strækkes, og Foden med løftet Hæl sættes til Jorden et langt Skridt fremad i Kasteretningen,

godt en Fodlængde til venstre for denne saaledes, at Kasteren ender i bred Skraastilling med forreste Fod ved Ringens Forkant.

Fødderne maa ikke løftes saa højt, at Tilløbet faar Karakteren af Hop, men Vendingen skal udføres som en valsende Omdrejning. Tilløbet begynder roligt, og Hastigheden øges jævnt til at være den størst mulige ved Slutningen.

Under den første Omkringvending skal Hoftelinien Bevægelse ske saa hurtigt, at højre Hofte er længere fremme end Skulderen i det Øjeblik, højre Fod sættes til Jorden, for derved at skabe Betingelse for den rettidige Fiksering af Bækkenpartiet under selve Kastebevægelsens Omkringvending umiddelbart før selve Kastet.

Armen skal under Tilløbet svinges saa langt ud til Siden, som Hastigheden gør det naturligt, og Haandryggen skal vende opad, saa Diskossen hænger under Haanden i den Stilling, den skal have i Afleveringsøjeblikket. Den højre Arm maa under Tilløbet ikke komme væsentlig bag Skulderlinien.

Kastet

udføres i umiddelbar Fortsættelse af Tilløbet. Idet venstre Fod sættes til Jorden, strækkes Benene kraftigt; Bækket drejes saa meget, at højre Hofte kommer frem foran venstre og fikseres, og kombineret med en kraftig Kroprejsning vrides Kroppen med en Kastvridning (se Side 67), hvorved højre Skulder presses saa langt frem i Kasteretningen som muligt.

Under sidste Trediedel af Kastvridningen forøges Diskossens Fart ved, at Armen svinges fra Favntil Rækstilling. Haanden skal, i det Øjeblik Diskossen slippes, finde sig i Højde med Øret. Efter at Haanden har sluppet Diskossen, fortsætter Underarmen i et Slag over mod venstre.

Højre Haandled er under Kastebevægelsens to første Trediedele let bøjet til Lillefingersiden. Under allersidste Del af Kastebevægelsen gives Diskossen en roterende Bevægelse ved, at Haandleddet rettes ud saaledes, at Pegefingeren er den sidste, der berører Diskossen.

Under Kastebevægelsen rykkes venstre Arm, med Albuen bøjet, bagud i Skulderhøjde.

Dersom man efter Kastet kommer ud af Balance, kan en Fodombytning foretages.

Efter Kastet forlades Ringen over dennes bageste Halvdel.

Banen i Luften.

Diskossens Bane i Luften skal have en Stigning paa 35—40°; i Modvind noget mindre. Stigningen opnaas ved Benenes Strækning og Kroppens Rejsning. Diskossen skal sejle gennem Luften med forreste Kant en Ubetydelighed højere end bageste samtidig med, at den roterer med Solen.

Indøvelsen og Træningen i Diskoskast.

- 1) Fatning og Afbalancering af Diskossen indøves.
- 2) Forberedende Sving øves, indtil Bevægelserne er rytmiske og beherskede.
- 3) Kastet indøves staaende i Skraastilling.
- 4) Tilløbet indøves uden Diskos.
- 5) Kastet øves med Tilløb.

Almindelige Fejl:

- 1) De forberedende Sving gøres for tvungne, og Musklene spændes i Skulderen.
- 2) Under de forberedende Sving bagud vendes Haandryggen nedad saaledes, at Diskossen hviler paa den opadvendte Haandflade i Stedet for at hænge under Haanden.
- 3) Der hoppes i Tilløbet.
- 4) Under Begyndelsen af Tilløbets Omdrejning føres Kroppen til modsat Side af den, hvor Diskossen befinder sig, hvad der foraarsager forkert Retning i Tilløbet.
- 5) Forreste Fod sættes til Jorden i Kasteretningen i Stedet for ude til venstre for denne.
- 6) Under Begyndelsen af selve Kastet føres Kroppen over til modsat Side af den, hvor Diskossen befinder

sig, hvad der foraarsager, at Diskossens Bane i Luften bliver for stejl.

- 7) Kastearmen standser sin Bevægelse foran Kroppen i Stedet for at fortsætte over til venstre.

c. Kuglestød.

Kuglens Vægt skal være mindst 7,257 kg.

Kuglen skal være af Jern eller bestaa af en Messingskal fyldt med Bly. Kuglestød udføres fra en Ring, hvis indvendige Diameter er højst 2,135 m. »Stød«retning og -vinkel markeres som ved Diskoskast. Opmaaling som ved Diskoskast.

Kuglen maa ikke kastes, d. v. s. at den hverken under de indledende Bevægelser eller under selve Stødbevægelsen maa føres bag Skulderlinien, men skal stødes direkte fra Skulderen.

Kuglestødet bestaar af:

Fatningen af Kuglen,
Udgangsstillingen,
Tilløbet og
Stødet.

Kuglestødet beskrives som Højrehaandsstød.

Fatningen af Kuglen.

Kuglen anbringes midt i Haanden saaledes, at den hviler mod de adskilte Fingres inderste Led.

Udgangsstillingen

er bredstaaende Stilling ved Ringens Bagkant med højre Fod paa Linien, der markerer Stødretningen, og med Front skraat fremad til højre for Stødretningen. Kroppens Vægt hviler paa højre Ben, venstre Fod støtter paa Fodbalden, og venstre Arm er løst fremstrakt i Stødretningen løftet til noget over vandret. Højre Haand med Kuglen hviler paa Skulderen og er drejet saaledes, at Haandfladen viser fremad. Albuen ført godt ud til Siden.

Tilløbet

foretages ved at udføre et fladt Hink paa højre Ben fremad i Stødretningen:

Venstre Ben løftes med let bøjet Kænled fremad-opad til nærlig vandret Stilling. Fra denne Stilling foretages et roligt Bensving bagud, samtidig med at det bærende Bens Knæled bøjes let, og Kroppen lægges lidt forover. Uden at standse i den bagudførte Stilling svinges Benet igen fremad, og der udføres et kort, fladt Hink fremad i Stødretningen. Under Hinket frem bøjes det bærende Ben yderligere, og som Følge af det svingende Bens Bevægelse drejes Kroppen under Hinket saaledes, at venstre Side vender i Stødretningen, naar højre Fod igen sættes til Jorden paa Linien, der markerer Stødretningen.

Saa snart højre Ben sættes til Jorden, skydes højre Hofte fremad i Stødretningen. Dette kommer let til at se ud som en Tilbagetrækning af Kroppen; men en saadan vilde, dersom den virkelig udførtes, være uheldig, da den virker mod Stødretningen. Skulderlinien viser herunder stadig i Stødretningen, og venstre Fod sættes til Jorden med løftet Hæl et stort Skridt skraat fremad ved Ringens Forkant ca. en Fodlængde til venstre for Stødretningen.

Stødet

udføres i umiddelbar Fortsættelse af Tilløbet.

Idet venstre Fod sættes til Jorden, foretages en hurtig og kraftig Udstrækning af Benene helt op paa Fodbalderne samtidig med en Kroprejsning til lodret Stilling, en Drejning af Bækkenpartiet, som derefter fikseres, og en »Kastvridning« (Side 67) af Kroppen til venstre. Samtidig med Kastvridningen rykkes venstre Arm med bøjet Albueled bagud i Skulderhøjde. I sidste Del af Kastvridningen stødes Kuglen fremad med højre Arm. I Afleveringsøjeblikket skal begge Fødder være paa Jorden og højre Haand i Højde med Issen.

Slutstillingen for Krop og Ben er skraatstaaende med Benene strakte, Kroppen strakt og vredet saa meget til venstre, at højre Skulder er længst fremme i Stødret-

ningen. En Betingelse for et effektivt Stød er, at højre Fod, Hofte, Skulder og Arm staar i samme lodrette Plan i Stødets Slutstilling.

Dersom man efter Stødet kommer ud af Balance, kan en Fodombytning foretages.

Kuglens Bane i Luften skal have en Stigning paa ca. 40°.

Efter Stødet forlades Ringen over dennes bageste Halvdel.

Indøvelsen og Træningen i Kuglestød.

- 1) Kuglens Fatning og Anbringelse ved Skulderen øves.
- 2) Fra Stillingen efter Hinket øves Stødet uden Kugle.
- 3) Fra Stillingen efter Hinket øves Stødet først med lille, derefter med reglementeret Kugle.
- 4) Tilløbet øves uden Kugle.
- 5) Tilløbet øves med Kugle.
- 6) Tilløbet og Stødet øves uden Kugle.
- 7) Tilløbet og Stødet øves med Kugle.

Almindelige Fejl:

- 1) Haanden, der holder Kuglen, hviler ikke mod Skulderen i Udgangsstillingen (og føres bagved Skulderlinien under Stødet).
- 2) Hinket i Tilløbet udføres baade for hurtigt og for langt saaledes, at Afstanden mellem Fødderne i Slutstillingen bliver for lille.
- 3) Armen begynder Stødet for tidligt.
- 4) Der foretages en Sidebøjning eller Fremadfældning i Stødet for at rejse og kastvride Kroppen i Stødbevægelsen.

d. Haandgranat- og Haandbombekast.

Hertil anvendes Øvelses-Haandgranat og -bombe af Model 1923.

Haandgranatens Vægt er 0,600 kg og Haandbombens 0,350 kg.

Kastene foregaar med lige Tilløb vinkelret paa en Kastegrænse, der markeres ved en 7 cm bred og 3,66 m lang Træliste forsænket i Plan med Jordoverfladen. Kastegræn-

sen maa ikke berøres eller overskrides. Kasteretningen er markeret ved en Linie vinkelret paa Midten af Kastegrænsen. Granaten eller Bomben skal falde indenfor en Kastevinkel der har Centrum i Kastegrænsens Midtpunkt, og hvis Ben i 35 m's Afstand afviger 5 m fra Linien, der markerer Kasteretningen.

Der anvendes 2 Kastemaader:

- 1) Som Stenkast (»Stik«) eller
- 2) som Overkast (Svingkast).

Ved begge Kastemaader bestaar Kastet af:

Fatningen,
Udgangsstillingen,
Tilløbet,
Tilbagetrækningen,
Fremføringen og
Afkastet.

Kastene beskrives som Højrehaandskast.

1. Stenkast (»Stik«).

Fatningen af Granaten eller Bomben.

Granaten eller Bomben lægges tværs over Haanden paa Fingrenes inderste Led. De fire Fingre lukkes omkring den, og Tommelfingeren lægges mod Sikringsknappen.

Udgangsstillingen.

Kasteren staar med samlede Hæle og Front i Kasteretningen. Højre Haand, der fatter om Granaten eller Bomben, er ført ind foran venstre Side af Underlivet, hvor den støttes af venstre Haand.

Tilløbet.

Tilløbets Længde er ubegrænset, men vil som Regel være 12—15 m. Der løbes løst og naturligt med tiltagende Fart til Kastestedet, ca. 2 m fra Kastegrænsen.

Tilbagetrækningen.

Idet højre Fod sættes frem til Tilløbets næstsidste Skridt, svinges højre Arm let bøjet udad-bagud samtidig

med, at Kroppen drejes til højre saaledes, at venstre Side vender fremad, og Skulderlinien og højre Arm ligger i Kasteretningen, og venstre Arm føres ind foran Kroppen. Der bøjes lidt ned i højre Knæ, og venstre Fod sættes fast til Jorden ca. 1 m skraat fremme foran højre noget til venstre for Kasteretningen.

Fremføringen.

Idet venstre Ben sættes strakt til Jorden, strækkes højre Knæ, Kroppens Vægt lægges over paa venstre Ben, en »Kastvridning« (Side 67) og kraftig Rejsning af Kroppen udføres samtidig med, at venstre Arm svinges udadbagud. I Slutningen af Kastvridningen rives højre Haand med tilbagebøjet Haandleddet ved en hurtig Bøjning af Albuleddet indover Skulderen; venstre Side holdes strakt lige fra Hælen til Skulderen.

Afkastet.

Højre Haands Bevægelse fortsættes i en lige Linie fremad-opad (i ca. 30°) til Armen er strakt. Under Afkastet er Kroppen vredet saa meget, at højre Skulder er længst fremme i Kasteretningen.

Idet Granaten forlader Haanden, paavirkes den til slut af Fingrene i et »Slyng«, idet Haandleddet rettes ud, hvorved Granaten faar Rotation til højre. Under Banen i Luften skal Granaten ligge saaledes, at Længdeaksen ligger i Kasteretningen med den Ende forrest, der under Haandens Fatning er ved Lillefingersiden, og visende skraat opad. Herefter fortsætter Armen Bevægelsen fremad-nedad i et blødt Sving ind foran Kroppen. Dette sidste har den Virkning, at man undgaar, at Albuen efter Kastet »slaar igenem«.

I Afkastet er Kroppens Vægt kastet fremad, og for at standse denne Bevægelse sættes højre Fod hurtigt et langt Skridt fremad. Efter Afkastet er det som Regel nødvendigt at foretage et Par Hink fremad paa højre Fod.

2. Overkast (Svingkast).

Fatning, Udgangsstilling og Tilløb som under 1.

Tilbageføringsøvelsen

er som under 1. Dog holdes højre Arm i den bagudstrakte Stilling lidt lavere, og venstre Arm føres vandret frem i Kasteretningen. Der bøjes let ned i højre Side.

Fremføringen.

Højre Arm svinges strakt opad-fremad i en lodret Cirkelbue over Skulderen. Højre Knæ strækkes, og Kroppen rejses til lodret saaledes, at Legemet er helt udstrakt.

Afkastet.

Umiddelbart før Armen naar den lodrette Stilling slippes Granaten ved et »Slyng« med Fingrene. Højre Arm fortsætter sin Bevægelse i et blødt Sving ned foran Kroppen. I Afkastet svinges venstre Arm nedad, og der foretages en let Sidebøjning til venstre. Venstre Ben holdes strakt.

Efter Afkastet standses Kroppens Fart frem som under 1.

Indøvelsen og Træningen i Haandgranatkast.

- 1) Fatningen og Udgangsstillingen indøves.
- 2) Tilbageføringen og Fremføringen øves med løst Afkast.
- 3) Kastet øves efter kort Tilløb med løst Afkast.
- 4) Kastet øves efter fuldt Tilløb, først med løst Afkast og derefter for fuld Kraft.

D. Indendørs Træning i Atletik.

Dersom Vejret ikke tillader udendørs Træning i Atletik, kan denne tages indendørs. Den udføres som indledende Træning i de enkelte Discipliner og virker som en god Fortræning, idet den grundlæggende Teknik her kan gennemgaa mere omhyggeligt end udendørs.

Lejlighedsvis kan gennemgaaes Regler for Redskabernes Vægt og Størrelse, samt Regler for de forskellige Øvelsers Udførelse under Konkurrencer.

Løb:

Liggende Start,
Hækkeløb og
Depecheskifte ved Stafetløb.

Spring:

Højdespring uden Tilløb,
Højdespring med Tilløb,
Længdespring uden Tilløb og
Stangspring.

Kast:

Spydkast,
Diskoskast,
Kuglestød og
Haandgranatkast.

ad Løb:

Liggende Start øves med bageste Fod støttet mod Ribbe eller Væg, eller der anvendes Startramme. Der lægges Vægt paa den korrekte Indtagelse af Færdigstillingen, samt paa det hurtige Armskifte i Startøjeblikket.

Se Træning i Start Side 48.

Hækkeløb.

Der øves: Høje Spark med strakt Knæ og med Støtte i Ribbe, Hækkeløbssidd. Kropbøjning fremad, samt Passage over en enkelt lav Hæk.

Se Træning i Hækkeløb Side 50.

Depecheskifte ved Stafetløb.

Der øves: Staaende Skifte,
Skifte under Gang,
Start fra staaende Stilling og
Skifte under Løb.

Se Træning i Depecheskifte Side 53.

ad Spring:

Højdespring uden Tilløb øves helt.

Der øves: Indledende rytmiske Armsving med lette Knæbøjninger,
lodrette Armsving med Saksning af Benene
og bløde Nedspring paa Stedet og
Spring over Overligger i lav Højde.
Se Træning i Højdespring uden Tilløb Side 57.

Højdespring med Tilløb øves helt.

Der øves: Høje Benspark med strakte Knæ og med
Støtte i Ribbe,
Opspringet,
Drejning i Luften.
Saksning og
Spring i lav Højde.
Se Træning i Højdespring med Tilløb Side 58.

Længdespring uden Tilløb øves helt, idet Afsæt tages fra Kanten af en Haandstandsbom eller en Ramme, der staar mod Ribbe eller Væg. Som Træning øves hurtigt samlet Opspring med høj Knæløftning og med Støtte i Ribbe i Hovedhøjde.

Se Længdespring uden Tilløb Side 59.

Stangspring øves helt.

Der øves: Stangens Fatning,
Opspring og Drejning uden Overligger og
Opspring og Drejning over Overligger i lav Højde.

Se Træning i Stangspring Side 64.

ad Kast:

Spydkast øves med lette Bambusstokke.

Der øves: Spydets Fatning og Udgangsstillingen,
Spydets Tilbageføring,
Spydets Fremføring og løst Afkast og
Tilløbet under Gang og Løb med 3 og 5 Skridt.

Se Træning i Spydkast Side 68.

Diskoskast øves med Gummidiskos.

Der øves: Fatningen og Afbalanceringen af Diskossen.
forberedende Sving,
staaende Kast med løst Afkast og
Tilløbet uden og med Diskos.

Se Træning i Diskoskast Side 73.

Kuglestød øves med Sandpose.

Der øves: Kuglens Fatning og Anbringelse ved Skulderen,
Stødet uden og med Kugle,
Tilløbet uden og med Kugle og
Tilløb og Stød uden og med Kugle.

Se Træning i Kuglestød Side 76.

Haandgranatkast øves med lille Sandpose eller Haandgranat af Gummi.

Der øves: Fatningen og Udgangsstillingen,
Tilbageføring og Fremføring med løst Afkast og
Kast efter kort Tilløb og med løst Afkast.

Se Træning i Haandgranatkast Side 79.

E. Tovtrækning.

Til Tovtrækning anvendes et Tov, der ikke maa være under 10 cm i Omkreds. Tovet, der ikke maa være forsynet med Knuder eller andre Holdepunkter for Hænderne, skal være saa langt, at der er 1,20 m til hver Deltager, ligesom der skal være 3.65 m løs Ende til hver Side og 3,66 m frit Tov mellem de to Parter.

Tovet mærkes paa Midten og desuden 1,83 m til hver Side herfor.

Paa Banen, der skal være jævn og uden Støttepunkter for Fødderne, er Trækretningen markeret ved en Linie. Tværs paa denne afmærkes Midten ved Midterlinien, og paa hver Side heraf parallel med og i en Afstand af 1,83 m trækkes Sidelinierne.

Tovet lægges paa Banen med Midtermærket over Midterlinien og Sidemærkerne over Sidelinierne.

Et Hold er normalt paa 8 Mand.

Deltagerne maa ikke anvende Handsker eller andet, f. Eks. kælbrigt Stof, til Støtte for Holdet paa Tovet. Fodtøj med Pigge eller Knopper af nogen Art maa ikke anvendes (Læderfodtøj er tilladt). Huller i Jorden maa ikke laves før Starten, og ingen maa med Vilje berøre Jorden med andet end Fødderne.

Paa Kommandoen:

Paa Deres Pladser!

gaar Holdene til hver sin Del af Tovet og stiller sig op udenfor Sidelinierne med Front mod Midtermærket og lige mange Mand paa hver Side af Tovet.

Paa Kommandoen:

Fat Tovet!

tages Front imod Tovet, der fattes med begge Hænder, forreste Arm strakt, bageste bøjet.

Paa Kommandoen:

Stram Tovet!

strammes dette samtidig med, at der gaas i Stilling til Træk med ca. 1 Skridts Afstand mellem Fødderne, forreste Ben strakt og bageste bøjet. Den fremadvendende Side af Kroppen danner en lige Linie fra Fod til Skulder.

Trækket startes paa Kommandoen:

Træk! (eller Fløjtesignal).

Det Hold, der trækker Modstanderens Sidemærke over egen Sidelinie eller en af Modstanderne over Midterlinien har vundet Trækket.

Trækket standses paa Kommandoen: *Holdt!* (eller Fløjtesignal).

Foruden de 8 Mand har hvert Hold en Holdfører, der staar ude til Siden og kommanderer sit Hold med: *Staa!* *Gaa!* o. s. v.

IV. Atletikprøver og Idrætsmærkeprøver.

- A. Søværnets Femkamp.
- B. Søværnets Tikamp.
- C. Idrætsmærkeprøver.
- D. Bestemmelser for Forretningsgangen ved Opnaaelse af Idrætsmærket i Søværnet.

A. Søværnets Femkamp.

Prøven bestaar af følgende 5 Øvelser:

1. 100 m Løb.
2. 500 m Løb.
3. Højdespring med Tilløb.
4. Længdespring med Tilløb.
5. Spydkast (bedste Haand).

Femkampens forskellige Øvelser tages paa een Dag og udføres efter de gældende Bestemmelser for Søværnets Atletikkonkurrencer.

Ved Placering af Deltagerne benyttes nedenstaaende Pointstabel.

Pointstabel for Søværnets Femkamp.

Points	100 m Løb	500 m Løb	Højde- spring m. Tiløb	Længde- spring m. Tiløb	Spydkast	Points
÷ 5	21 Sek.	2 M.30 S.	0,60 m	2,00 m	8 m	÷ 5
÷ 4	20 »	2 » 20 »	0,70 »	2,50 »	10 »	÷ 4
÷ 3	19 »	2 » 10 »	0,80 »	2,75 »	12 »	÷ 3
÷ 2	18 »	2 » 00 »	0,90 »	3,00 »	14 »	÷ 2
÷ 1	17 »	1 » 50 »	1,00 »	3,25 »	16 »	÷ 1
0	16 »	1 » 40 »	1,10 »	3,50 »	18 »	0
1	15 »	1 » 36 »	1,20 »	4,00 »	20 »	1
2	14,5 »	1 » 32 »	1,25 »	4,20 »	22 »	2
3	14 »	1 » 28 »	1,30 »	4,40 »	24 »	3
4	13,5 »	1 » 26 »	1,35 »	4,60 »	26 »	4
5	13 »	1 » 24 »	1,40 »	4,80 »	28 »	5
6	12,8 »	1 » 22 »	1,44 »	5,00 »	30 »	6
7	12,6 »	1 » 20 »	1,48 »	5,20 »	32 »	7
8	12,4 »	1 » 18 »	1,52 »	5,40 »	34 »	8
9	12,2 »	1 » 16 »	1,56 »	5,60 »	36 »	9
10	12 »	1 » 14 »	1,60 »	5,80 »	38 »	10
11	11,9 »	1 » 13 »	1,62 »	6,00 »	40 »	11
12	11,8 »	1 » 12,5 »	1,64 »	6,10 »	42 »	12
13	11,7 »	1 » 12 »	1,66 »	6,20 »	44 »	13
14	11,6 »	1 » 11,5 »	1,68 »	6,30 »	46 »	14
15	11,5 »	1 » 11 »	1,70 »	6,40 »	48 »	15

Dersom et opnaaet Resultat er bedre end det i Tabellen til 15 Points anførte, interpoleres der ud over Tabellen.

Ved Standpunkts-Bedømmelse kan følgende Skala benyttes:

				Karakter :
1.	Utilstrækkeligt	Standpunkt under 0 Points	÷ 5—0	
2.	Ringe	» fra 0—10 »	0—3	
3.	Gennemsnitligt	» » 10—25 »	3—5	
4.	Højt	» » 25—35 »	5—7	
5.	Usædvanligt ..	» over 35 »	7	

B. Søværnets Tikamp.

Prøven bestaar af følgende 10 Øvelser:

1. 100 m Løb.
2. 500 m Løb.
3. 1500 m Løb.
4. Højdespring uden Tilløb.
5. Højdespring med Tilløb.
6. Længdespring uden Tilløb.
7. Længdespring med Tilløb.
8. Klavring med Armene alene.
9. Vægtløftning.
10. Kuglestød (begge Hænder).

Prøven aflægges paa to paa hinanden følgende Dage.

1' Dag: Øvelserne 1, 4, 5, 8, 2. — 2' Dag: Øvelserne 10, 6, 7, 9, 3.

Den afholdes saavidt muligt ved Begyndelsen og Afslutningen af et Kursus (Skoleaar) for derigennem at maale eventuel Fremgang.

Ved Pointstabel (se nedenfor) omsættes Prøvernes Resultater til Points, og paa Grundlag af den samlede Pointsum, der angiver Maalet for det fysiske Standpunkt, klassificeres Eleverne som følger:

				Karakter:
1. Utilstrækkeligt Standpunkt under 0 Points	÷	5	—	0
2. Ringe	»	fra 0 — 20	»	0 — 3
3. Gennemsnitligt	»	» 20 — 50	»	3 — 5
4. Højt	»	» 50 — 70	»	5 — 7
5. Usædvanligt ..	»	over 70	»	7

Pointstabel for Søværnets Tikamp.

Points	Løb			Højdespring		Længdespring		Klavrings	Vægt- løftning	Kuglestød	Points
	100 m	500 m	1500 m	uden Tilløb	med Tilløb	uden Tilløb	med Tilløb				
÷ 5	21 Sek.	2 M. 30 S.	8 M. 00 S.	0,50 m	0,60 m	1,20 m	2,00 m	2,5 Meter	30 kg × 1	6,00 m	÷ 5
÷ 4	20 »	2 » 20 »	7 » 30 »	0,60 »	0,70 »	1,40 »	2,50 »	3 »	30 » × 2	7,00 »	÷ 4
÷ 3	19 »	2 » 10 »	7 » 00 »	0,70 »	0,80 »	1,60 »	2,75 »	3,5 »	30 » × 4	8,00 »	÷ 3
÷ 2	18 »	2 » 00 »	6 » 30 »	0,80 »	0,90 »	1,80 »	3,00 »	4 »	30 » × 6	9,00 »	÷ 2
÷ 1	17 »	1 » 50 »	6 » 00 »	0,85 »	1,00 »	2,00 »	3,25 »	4,5 »	30 » × 8	10,00 »	÷ 1
0	16 »	1 » 40 »	5 » 50 »	0,90 »	1,10 »	2,20 »	3,50 »	5 »	30 » × 10*	11,00 »	0
1	15 »	1 » 36 »	5 » 40 »	0,95 »	1,20 »	2,30 »	4,00 »	6 »	40 » × 1	12,00 »	1
2	14,5 »	1 » 32 »	5 » 30 »	1,00 »	1,25 »	2,40 »	4,20 »	7 »	40 » × 4	12,80 »	2
3	14 »	1 » 28 »	5 » 20 »	1,05 »	1,30 »	2,50 »	4,40 »	8 »	40 » × 7	13,60 »	3
4	13,5 »	1 » 26 »	5 » 10 »	1,10 »	1,35 »	2,55 »	4,60 »	9 »	40 » × 10	14,40 »	4
5	13 »	1 » 24 »	5 » 05 »	1,14 »	1,40 »	2,60 »	4,80 »	10 m i 30 S.	40 » × 13	15,20 »	5
6	12,8 »	1 » 22 »	5 » 00 »	1,18 »	1,44 »	2,65 »	5,00 »	10 » 28 »	40 » × 16	16,00 »	6
7	12,6 »	1 » 20 »	4 » 55 »	1,22 »	1,48 »	2,70 »	5,20 »	10 » 26 »	40 » × 19	16,80 »	7
8	12,4 »	1 » 18 »	4 » 50 »	1,26 »	1,52 »	2,75 »	5,40 »	10 » 24 »	40 » × 22	17,60 »	8
9	12,2 »	1 » 16 »	4 » 45 »	1,30 »	1,56 »	2,79 »	5,60 »	10 » 22 »	40 » × 25	18,40 »	9
10	12 »	1 » 14 »	4 » 40 »	1,32 »	1,60 »	2,83 »	5,80 »	10 » 20 »	40 » × 28	19,20 »	10
11	11,9 »	1 » 13 »	4 » 36 »	1,34 »	1,62 »	2,87 »	6,00 »	10 » 18 »	40 » × 31	20,00 »	11
12	11,8 »	1 » 12,5 »	4 » 32 »	1,36 »	1,64 »	2,91 »	6,10 »	10 » 17 »	40 » × 34	20,50 »	12
13	11,7 »	1 » 12 »	4 » 28 »	1,38 »	1,66 »	2,94 »	6,20 »	10 » 16 »	40 » × 37	21,00 »	13
14	11,6 »	1 » 11,5 »	4 » 24 »	1,40 »	1,68 »	2,97 »	6,30 »	15 » 15 »	40 » × 40	21,50 »	14
15	11,5 »	1 » 11,0 »	4 » 20 »	1,42 »	1,70 »	3,00 »	6,40 »	10 » 14 »	40 » × 43	22,00 »	15

* eller flere.

Dersom et opnaaet Resultat er bedre end det i Tabellen til 15 Points anførte, interpoleres der ud over Tabellen.

Ved Optagelsesprover maa kun anvendes 30 kg Vægten, idet man i saa Tilfælde anvender Pointsberegningen for 40 kg.

C. Idrætsmærke-Prøver.

Prøverne er delt i 5 Grupper.

Følgende Prøver, der skal aflægges indenfor 12 Maaneder, maa bestaa for at faa Idrætsmærket: Gruppe: I og II, og for Gruppe III. IV og V's Vedkommende een Prøve i hver Gruppe, idet der indenfor denne kan vælges mellem forskellige Øvelser.

De efterfølgende Eksempler paa Øvelsernes Sammensætning i Grupperne vil være praktisk anvendelige for Søværnets Personel.

Svømning kan dog kun vælges i 2 af Grupperne.

Se iøvrigt »Bestemmelser for Idrætsmærket«.

Gruppe I. Gymnastik.

Gang og Løb.

1. Almindelig Gang med Vendinger og Strækgang, samt almindeligt Løb med Vendinger.

Fritstaaende Øvelser.

2. Vingstaaende Hælhævning og Knæbøjning.
3. Bøjstaaende Armstrækning opad-udad.
4. Strækstaaende Armsving nedad-bagud.
5. Vingbredstaaende Kropvridning.
6. Vingbredstaaende Sidebøjning.
7. Strækbredstaaende Kropfældning fremad og Kropbøjning nedad.
8. Staaende Hovedbøjning bagud og fremad.
9. Strækbredstaaende Sidebøjning, 2 Gange til hver Side.
10. Bøjstaaende Udfald skraat fremad med eensidig Armstrækning opad og nedad, 2 Gange til hver Side.
11. Favnløbstaaende Knæbøjning med Kropfældning fremad.
12. Bøjfremfaldstaaende Armstrækning udad.

Ribbeøvelser.

13. Strækfremliggende Kropbøjning bagud og Kropfældning fremad-nedad til Gulvet, 2 Gange.

14. Bøjsiddende Kropfældning bagud til Kroppens Forlængelse. Armstrækning opad, 1 Gang.
15. Strækhængende høj Knæløftning og Knæstrækning.
16. Vinkelhængende Spændbøjning.

Hævvøvelser (Bom).

17. Modhængende Krophævning, 2 Gange.
18. Frahængende forlæns Opsving med Nedsving i 4 Tempi.

Spring.

19. Staaende Hop paa Stedet med Armsving udad.
20. Højdespring, Aftryk med bunden Fod, 0,90 m.
21. Udvendigt lodret Overspring over Hest paa langs, 1,35 m høj.
22. Brystvendt Sidespring med Knæløftning over Plint eller Hest paa tværs med Pude, 1 m høj.

Behændighedsøvelser.

23. Hovedspring, Kraftspring eller Rygspring, eller Møllelevending til begge Sider.

Bedømmelse.

Der gives Karakterer fra 0—10. Hver Øvelsesgruppe faar 1 Karakter.

Karakteren for Gang og Løb Nr. 1 .. multipliceres med 2

>	>	indledende Øvelser		
		Nr. 2, 3, 4, 5, 6, 7 og 8	>	> 2
>	>	Sideøvelser Nr. 9 og 10	>	> 1
>	>	Ligevægtsøvelsen Nr. 11	>	> 2
>	>	Rygøvelser Nr. 12 og 13	>	> 1
>	>	Forsideøvelser Nr. 14 og 15	>	> 1
>	>	Spændbøjning Nr. 16	>	> 3
>	>	Hævvøvelser Nr. 17 og 18	>	> 3
>	>	Spring Nr. 19, 20, 21 og 22	>	> 3
>	>	Behændighedsøvelse Nr. 23	>	> 2

Summen af samtlige Karakterer divideres med 20.

For at bestaa kræves mindst 6, og at der ikke i mere end 2 Øvelsesgrupper maa være lavere Karakter end 3.

Nedenfor er opført et Skema, der kan tjene som Rette-snor ved Aflæggelsen af Prøven i Gymnastik.

Gruppe II.

Højdespring: 1,25 m.
Længdespring: 4,00 m.
100 m Løb: 14 Sek.

For den, der er fyldt 40 Aar:

Højdespring: 1.15 m.
Længdespring: 3,80 m.
100 m Løb: 15 Sek.

Gruppe III.

*) Kast af 0,45 kg Vægt (Sten): 60 m eller
Kuglestød: 14 m.

Eller

100 m fri Svømning: 2 Min. 15 Sek.

{ Resultatet
for begge
Hænder
sammen-
lagt.

Gruppe IV.

En Femkamp bestaaende af:

Længdespring: 4.50 m.
200 m. Løb: 30 Sek.
1500 m Løb: 5 Min. 50 Sek.

Haandgranatkast: 55 m { Begge Hænders Kast
Haandbombekast: 65 m { sammenlagt.

For den, der er fyldt 40 Aar:

Længdespring: 4,25 m.
200 m Løb: 32 Sek.
1500 m Løb: 6 Min.

Haandgranat- og { uforandret.
Haandbombekast: }

Eller

300 m fri Svømning: 7 Min.
200 m Brystsvømning: 4 Min. 30 Sek.
100 m Rygsvømning: 2 Min. 10 Sek.
30 m Bjergning af Sandpose (7,5 kg).

*) Kastet udføres efter Stenkastmetoden (Stik), beskrevet under
Haandgranat- og Haandbombekast (Side 77).

Eller

Den reglementerede Skydning med Gevær eller Revolver, hvor vedkommende har opnaaet et Resultat, der giver Ret til Distinktion.

Gruppe V.

20 km Gang: 3 Timer.

Eller

*) 1000 m fri Svømning: 33 Min.

Eller

20 km Cykling: 50 Min.

*) anbefales Søværnets Personel.

D. Bestemmelser for Forretningsgangen ved Opnaaelse af Idrætsmærket i Søværnet. (B. 13. 1938).

1. Søværnets Idrætskomité varetager alt vedrørende Forretningsgangen ved Opnaaelse af Idrætsmærket i Søværnet.

Adressen er: Søværnets Idrætskomité,
Gymnastikinspektionen, Holmen. K.

2. Søværnets Idrætskomité udleverer gratis Prøveskema til alt militært Personel af Søværnet.

Henvendelse herom sker gennem de respektive Myndigheder.

3. Søværnets Idrætskomité godkender Kontrollanter og er overfor Dansk Idrætsmærke-Bestyrelse ansvarlig for disses Kvalifikationer.

4. Prøver til Idrætsmærket kan arrangeres af det Skib eller den Afdeling, hvortil vedkommende hører, eller kan aflægges ved officielle Stævner.

Ved Stævner skal det forud meddeles hvilke Øvelser af Grupperne, der ønskes aflagt som Prøve.

5. Prøverne kontrolleres af 2 Kontrollanter, hvoraf den ene saa vidt muligt bør være fra en anden Afdeling end den paagældende Idrætsudøver.

6. Prøveskemaet, der forsynes med Hv.Nr., Stilling og Navn, udfyldes, naar Prøverne er afholdt, og underskrives af Kontrollanterne.

Skemaet underskrives af Chefen og indsendes til Søværnets Idrætskomité med Oplysning om, hvortil Idrætsmærket ønskes sendt. Komitéen kontrollerer, registrerer og videresender det til Dansk Idrætsmærke-Bestyrelse.

7. Idrætsmærke-Bestyrelsen sender mod Postopkrævning Idrætsmærket og Beviset direkte til vedkommende Forening, Afdeling eller Skib, eller, hvis det forlanges, til vedkommende Idrætsudøver personlig.

8. Idrætsmanden betaler selv sit Idrætsmærke.

NB. Har Idrætsudøveren tidligere faaet tildelt Idrætsmærket, anføres Dato og Aar for det sidst modtagne paa Prøveskemaet, og Idrætsmærket vedlægges.

V. Svømning og Svømmeprover.

Svømning udendørs skal i Begyndelsen helst foretages paa varme Sommerdage og maa ikke finde Sted, naar Luften og Vandet er under 15° C., eller Forholdene iøvrigt er ugunstige. Senere kan man uden Skade lade Eleverne svømme paa kolde Dage. Opholdet i Vandet bør de første Gange kun være nogle faa Minutter, men forlænges lidt efter lidt.

Det er ikke heldigt at gaa i Vandet umiddelbart efter et Maaltid. Forinden man gaar i Vandet, maa man føle sig rask og veltilpas og være godt varm, men ikke forpustet eller anstrengt. Det skader ikke at gaa i koldt Vand, selv om Legemet er varmt og svedigt, men det kan være skadeligt, naar Legemet er koldt eller anstrengt.

Undskylder en Elev sig med Upasselighed, og man er overbevist om, at Grunden ikke er Blødagtighed eller Frygt, lader man ham være fri for at deltage.

Efter Afklædningen skal Eleverne straks i Vandet og hurtig dukke Legeme og Hoved under Vandet. De bør stadig være i Bevægelse og holde saa meget af Legemet som muligt under Vandet. Efter Svømningen aftørres Legemet. Dersom Vejret er køligt, skal Eleverne straks tage Tøjet paa og om fornødent foretage Bevægelser for at blive varme. Af- og Paaklædning bør ske paa et Sted, hvor der er nogenlunde Læ for Vind og Vejr.

Til Forebyggelse af Ørelidelser kan anbefales at anbringe vandskyende Vat i Øregangen.

Svømningen skal foregaa under Kommando af en Lærer eller en anden Befalingsmand, der maa være sig sit Ansvar bevidst, og som skal søge at forebygge Ulykkestilfælde.

Der maa aldrig være flere Elever i Vandet samtidig, end at Lederen med Hjælpere let kan overse og holde Tal paa dem.

Forinden den egentlige Svømmeundervisning begynder, skal nye Elever, der mener at kunne svømme, prøves i Line.

Dersom Undervandssvømning og Dykning finder Sted fra Svømmeflaade, maa det kun ske med een Mand ad Gangen, og han skal da være forsynet med Line.

Hvor Bunden er mudret maa Eleverne ikke dykke til Bunds.

Hovedformaalet med Træningen i Svømning er Distancesvømning og Bjergning. Ved Træning i Distancesvømning bør der kun enkelte Gange svømmes 1000 m eller derover, og Vandets Temperatur bør da mindst være 18° C. Iøvrigt trænes til Søværnets Svømmeprøver. Med viderekomne Elever, og dersom Tiden iøvrigt tillader det, kan andre Svømmemaader samt Udspring øves.

Afsnittet omfatter:

- A. Svømmemaader.
- B. Udspring.
- C. Livredning.
- D. Søværnets Svømmeprøver.

A. Svømmemaader.

1. Brystsvømning.
2. Rygsvømning.
3. » med Benene alene.
4. » » Armene alene.
5. » » Overtag.
6. Flydning.
7. Vandtrædning.

8. Dykning.
9. Undervandssvømning.
10. Crawl.
11. Rygercrawl.
12. Vending.
13. Svømmebevægelsernes Indøvelse i Land.

1. Brystsvømning.

Grundstilling: Legemet udstrakt med Brystet nedad, Benene samlede, Knæ og Vriste strakte, Armene udstrakte i Forlængelse af Legemet med Hænderne samlede saaledes, at Haandfladerne viser nedad, Hagen i Vandoverfladen.

Benbevægelserne udføres fra Grundstillingen paa den Maade, at Benene ved en let Bøjning i Hoftelæddene og en stærkere Bøjning af Knæene (omtrent ret Vinkel) trækkes noget opad mod Kroppen. Knæene godt udadrejede, Hælene samlede. I Slutningen af Opadtrækket bøjes Vristene stærkt, og uden Standsning strækkes Benene derefter kraftigt ud til Siderne, hvorefter de hurtigt, idet Vristene strækkes, føres ind til Grundstillingen.

Bøjningen og Strækningen af Benene maa ske blødt og behændigt, saa at Kroppens Stilling ikke forandres. Bøjningen af Vristene sker ligeledes blødt og behændigt.

Samlingen af Benene og Strækningen af Vristene skal være hurtig og kraftig.

Armbevægelserne udføres fra Grundstillingen: Idet Hænderne drejes saaledes, at Haandfladerne let hulede viser skraat udad-bagud, føres Armene let bøjede og med Hænderne dybere end Albuerne med et jævnt men kraftigt Tag tæt under Vandets Overflade ud til Siden (Favnstilling med let bøjede Arme); uden Standsning bøjes Armene; Hænderne føres med Tømmelfingrene forrest i Bevægelsen ind foran Hagen, idet Overarmen med et afsluttende Træk føres ind til Kroppen, og Armene strækkes hurtigt frem til Grundstillingen.

Arm- og Benbevægelsen udføres i Forhold til hinanden saaledes, at de afløser hinanden. Fra Udgangsstillingen udføres Armstrykningen til Siden, Samtidig med Bøjning-

gen og Fremstrækningen af Armene bøjes og strækkes Benene og samles derefter hurtigt, hvorefter Legemet ligger et Øjeblik i Grundstillingen, i hvilken Vandmodstanden er mindst.

Under Svømningen holdes Hovedet med Ansigtet lige fremad. Hoveddrejning til Siden medfører skæv Kropstilling. Holdes Hovedet for meget bagover, fremkommer der for stor Bøjning i Ryggen, og Aandedrættet hæmmes.

Ved hurtig Brystsvømning kan Hovedet lægges saa meget fremefter, at Ansigtet kommer ned i Vandet, Legemet strækkes herved bedre, og Vandmodstanden bliver mindre.

Aandedrættet foregaar saaledes, at Indaandingen sker gennem Munden i Slutningen af Armenes Træk og Udaandingen noget langsommere under Vandet, ligeledes gennem Munden, naar Armene føres frem og lige i Begyndelsen af Armenes Bevægelse til Siden.

Aandedrættet er, saavel ved Brystsvømning som ved andre Svømmemaader, et meget væsentligt Punkt, som Læreren i særlig Grad maa have sin Opmærksomhed henvendt paa.

Indøvelsen af Brystsvømning.

Under Indøvelsen af Benbevægelserne indtages Grundstillingen. Eleverne fatter om Kanten af Svømmebassinet eller i en i Højde med Vandoverfladen anbragt Lægte. Eleverne er forsynet med 1 à 2 Svømmeseler anbragt om Brystet. Naar Eleverne nogle Gange har foretaget Benbevægelserne, slippes det faste Holdepunkt, og de strakte Arme og Hænderne støttes af en Korkplade, eller, hvis det kun drejer sig om enkelte Elever, af en Bøjle, og de svømmer nu langs med Broen.

Naar Benbevægelserne er godt indøvede, skal Armbevægelserne indøves alene. Foruden at have Seler om Livet har Eleverne en Svømmesele om Anklerne, hvorved Legemet bringes til at flyde i vandret Stilling. Armbevægelserne øves nogle Gange, derefter sammensættes Ben- og Armbevægelser, hvilket i Reglen let lader sig gøre, hvis Bevægelserne i Forvejen er godt indøvede paa Land (se senere). Med faa Elever kan anvendes en Bøjle,

som Eleven støtter Hænderne paa i Grundstillingen mellem hvert Tag.

Efterhaanden som Eleverne opnaar Færdighed i Svømmebevægelserne, kommer Fremadbevægelsen af sig selv, og Seler og Bøjler fjernes.

For at gøre Eleverne fortrolige med Aandedrættet under Svømning, kan følgende Metode anvendes:

Eleverne fatter i Ribben ved Svømmebroen, trækker Vejret dybt og dykker derpaa Hovedet under Vandet, hvor de puster langsomt ud, derefter løfter de Hovedet op af Vandet, trækker Vejret dybt o. s. v. Læreren kan saa efterhaanden angive det rigtige Tempo, der vil svare til Tagene.

2. Rygsvømning.

Grundstillingen er paa Ryggen med Legemet strakt og omtrent parallelt med Vandoverfladen; Benene samlede. Knæ og Vriste strakte; Armene ligger strakte ned langs Siderne med Haandfladerne mod Laarene; Hovedet i naturlig Stilling.

Benbevægelserne er som ved Brystsvømning.

Armbevægelserne udføres ved, at Hænderne drejes med Haandfladerne nedad, hvorefter Armene føres strakte udad til »Favnstilling«; her drejes Hænderne atter, saa at Lillefingeren vender nedad, hvorefter Armene føres til Grundstillingen.

Armbevægelsen, der udføres parallelt med og tæt under Vandets Overflade, maa i den udadgaaende Del være jævn og uden Voldsomhed, medens den indadgaaende Del maa være saa kraftig som muligt. Det paases, at Armene holdes strakte og i Slutningen af Bevægelsen i hele deres Længde føres ind til Legemet.

I første Tempo af Arm- og Benbevægelsen føres Armene udad samtidig med, at Benene bøjes. I andet Tempo føres Armene til Udgangsstilling, idet Benene strækkes og samles. Efter hver Svømmebevægelse bibeholdes Grundstillingen, til Fremdriften er i Aftagende, hvorefter nyt Tag udføres.

Indøvelsen foregaar i Begyndelsen med Svømmesele.

Indaanden sker, medens Armene føres ud til Siden og

Udaandingen, medens de føres ind til Legemet, og medens man ligger i Grundstillingen.

3. Rygsvømning med Benene alene.

Benbevægelsen er som ved almindelig Rygsvømning.

Under Svømningen holdes Armene enten ving-, flet-, eller strækstillede eller over Kors paa Brystet.

4. Rygsvømning med Armene alene.

Legemet holdes i Grundstillingen med Hovedet noget fremadbøjet og Fødderne i Vandoverfladen.

Svømmebevægelsen udføres saaledes, at Hænderne drejes og føres noget ud til Siderne, idet Lillefingrene gennemskærer Vandet; samtidig med at Haanden bøjes noget tilbage, drejes den med Lillefingeren nedad; idet Arm og Haand føres ind mod Legemet udøver de et Tryk mod Vandet, hvorved Legemet drives fremad. Bevægelserne skal være smaa og livlige.

5. Rygsvømning med Overtag.

Grundstillingen er strakt Krop med Armene strakt op over Hovedet i Kroppens Forlængelse. Mellem Hænderne er Skulderbreds Afstand, og de er drejede saaledes, at Haandfladerne vender udad.

I første Tempo føres de strakte Arme ved et langt kraftigt Tag udad og ind til Kroppen; herunder maa Armene ikke føres for dybt, da Legemet derved trækkes under Vandet.

I andet Tempo udføres Benbevægelsen som ved almindelig Rygsvømning. Under Bøjningen, Strækningen og Samlingen af Benene svinges Armene, efter at Hænderne er drejet med Haandfladerne udad, let bøjede opover Hovedet til Grundstillingen, hvor de strækkes helt, og der gøres et kort Ophold for at udnytte Benbeværelsens Kraft til Fremdrift i Vandet. Hovedets Stilling er naturlig.

Indaanden foregaar gennem Munden, idet Armene svinges op over Hovedet; Udaandingen gennem Munden, idet Armene føres ned til Siden.

6. Flydning.

Flydning tjener til at skaffe Svømmeren Hvile i Vandet. Det er ikke givet alle at lære Flydning, idet magre Folk med svær Knoglebygning i Reglen vil have meget svært ved det eller slet ikke kan.

Den almindeligste Maade at flyde paa er følgende:

Fra lodret Stilling bøjer Eleverne Hoved og Ryg saa meget tilbage, at kun Mund, Næse og Øjne er lige over Vandet; Brystet holdes godt hvælvet, Benene adskilte, Knæene let bøjede, Armene i Favnstilling, Haandfladerne visende mod Bunden og alle Muskler afslappede.

Aandedrættet skal være roligt med smaa Aandingsbevægelser.

Eleverne kan først indøves i at indtage den rigtige Stilling med Sele, anbragt om Brystet, eller med en Bojle støttet under Nakken.

Dersom Flydeevnen er tilstrækkelig, kan Eleverne lære at flyde i andre Stillinger:

- a) Stilling som den beskrevne, men med Benene samlede og strakte.
- b) Stilling som den beskrevne, men med Armene i Ving-, Flet- eller Strækstilling.
- c) Vandret liggende paa Ryggen, Armene strækstillede, om nødvendigt med Haandleddene bøjede saaledes, at Hænderne løftes over Vandet og derved danner Modvægt, der kan tvinge Fødderne op i Overfladen.

Hvis Forholdene tillader det, bør de første Øvelser, der foretages uden kunstig Bærekraft, ske paa et Sted, hvor Vanddybden ikke overstiger Brysthøjde.

7. Vandtrædning.

Grundstillingen: Kroppen lodret; Overarmene lige til Siderne med Albuerne lidt lavere end Skuldrene; Underarmene, vinkelret paa Overarmene, viser lige fremad, Haandfladerne nedad; Benene adskilte, Knæene noget lavere end Høfterne, Underbenene lodrette.

Fra Grundstillingen udføres Armbevægelserne saaledes, at Hænderne føres rundt i vandrette Kredse, idet de

vekselvis udfører et Tryk mod og en Skæring af Vandet, hvorved der udøves et Tryk nedad, der hjælper til at holde Legemet oppe. Under Trykket er Haanden drejet saaledes, at Tommelfingeren ligger lidt højere end Lillefingeren, under Skæringen ligger den vandret. Medens højre Haand skærer, udøver venstre Haand Trykket og omvendt. Venstre Haands Kredsbevægelse sker i samme Retning som Urviserne, højre Haands i modsat Retning. Trykket udøves under Haandens Bevægelse ind mod Kroppen.

Bevægelserne maa være regelmæssige og udføres med stor Bevægelighed i Albu- og Skulderled.

Benbevægelserne udføres saaledes, at Underbenet med Knæet som Toppunkt beskriver en Kegleflade, saa at Foden udfører kredsformige Bevægelser i samme Retning som Haanden. Vristen strækkes, naar Bevægelsen sker indefter, saa Fodens Underside udøver et Tryk mod Vandet, medens den under Bevægelsen udefter bøjes saaledes, at Vandet gennemskaeres af den ydre Fodrand; Overbenet holdes roligt, saa hele Bevægelsen foregaar i Knæ- og Fodled.

Benbevægelserne foregaar skiftevis paa tilsvarende Maade som Armbevægelserne.

Arm- og Benbevægelserne udføres i Forhold til hinanden saaledes, at modsat Arm og Ben følges ad.

Ved Vandtrædning med Benene alene, maa Bevægelserne udføres noget hurtigere og kraftigere end ellers. Armene holdes enten ving- eller fletstillede eller over Kors paa Brystet.

Ved Indøvelsen kan Svømmesele i Begyndelsen anvendes.

8. Dykning.

Dykning foretages enten i Forbindelse med Udspring eller fra Vandets Overflade.

Ved Dykning efter Udspring maa Farten i dette udnyttes saa meget som muligt, idet Legemet i Luften tager Retning mod det Maal, der dykkes efter. Legemet vil kunne bringes betydeligt i Dybden alene ved den gen-

nem Udspringet opnaaede Fart. Er denne ikke tilstrækkelig, anvendes Brystsvømning.

Dykning fra Overfladen foregaar i Reglen fra Vandtrædning. Den udføres da ved, at Legemet, idet Hoved og Overkrop ved et rask Sæt føres fremad-nedad samtidig med, at Benene føres bagud-opad, bringes i lodret Stilling med Fødderne lige i Vejret. Benene holdes under Vendingen samlede eller samles efter at have udført et Brystsvømningstag. Efter udført Vending søges Maalet hurtigst muligt naaet ved Brystsvømning.

Er Maalet i nogen Afstand fra Svømmeren, maa han nærme sig det ved hurtig Svømning, og Dykningen udføres da i umiddelbar Fortsættelse af Svømningen.

Ved Opgangen til Vandoverfladen anvendes Bryst- eller Rygsvømning, idet Armtagene gøres saa lange som muligt.

Er Maalet i Nærheden af Bunden eller paa Bunden, kan der, dersom Bundforholdene tillader det, ved Opgangen tages Afsæt med Fødderne, hvorved Overfladen hurtigere naas.

For at fremme Færdigheden og for at kontrollere Eleverne bør der altid gives dem et Maal at dykke efter. Dette kan være:

- a) Bunden, hvorfra der da medtages Sten, Sand el. lign.,
- b) en hvid Lærredspose eller et hvidt Kors, der i Forvejen er kastet ud og ligger paa Bunden,
- c) en hvid Kugle, der ved en Line er fastgjort i et paa Overfladen flydende Bræt, og derved kan sænkes til forskellige Dybder.

Øvelserne kan i Begyndelsen foretages paa en Dybde af ca. 2 m, senere forøges Dybden, men helst ikke til over 5 m.

Ved Dykning holdes Øjnene aabne.

Mangler Begynderen Dristighed til at søge i Dybden, kan man først lære ham at holde Hovedet under Vandet i nogen Tid, idet han holder fast i Svømmebroen, derefter kan han lære at klavre til Bunden langs en Stage, som Læreren holder støttet mod Bunden. Forinden Dykningen foretages nogle dybe Ind- og Udaandinger, der afsluttes

med en normal Indaanding. Under Vandet foretages Udaandingen lidt efter lidt.

Se Side 95 om Benyttelse af Line.

9. Undervandssvømning.

Undervandssvømning foretages i Reglen fra Udspring og med Brystsvømningsbevægelser, der maa udføres kraftigt og regelmæssigt.

Da Legemet i Udspringet almindeligvis bringes for dybt under Vandet, udføres de første Svømmebevægelser derfor opad og fremad mod Vandets Overflade, idet Hovedet benyttes som Styreapparat. Derefter holdes Hagen nedad mod Brystet. Naar Maalet er naaet eller Indaanding er nødvendig, bøjes Hoved og Krop tilbage, hvorved Overfladen hurtigt naas.

I Begyndelsen lader man Eleverne kun svømme korte Strækninger.

For at vænne Eleverne til at svømme i lige Linie, kan der fra Udspringsstedet til Maalet anbringes et Tov under Vandet. Eleverne søger da i Udspringet henover Tovet og svømmer langs dette. Et saadant Tov er samtidig en Sikring for Eleverne, dersom Vanddybden er stor, eller hvis de ved at svømme i fejl Retning kan udsættes for Fare. Se Side 95 om Benyttelse af Line.

Forinden Undervandssvømningen maa der foretages nogle dybe Ind- og Udaandinger, der afsluttes med en normal Indaanding. Under Vandet foretages Udaandingen lidt efter lidt.

Ved Undervandssvømning holdes Øjnene aabne.

10. Crawl.

Ved denne Svømmemaade udføres Arm- og Benbevægelser uafhængigt af hinanden; der udføres som Regel flere Ben- end Armbevægelser.

Udgangsstillingen er paa Brystet med Legemet strakt i Vandet, Armene fremstrakte med Haandfladerne nedad, Ansigtet lidt under Vandet, Benene samlede og Vristene strakte. Under Bevægelserne ruller Legemet ganske

svagt til begge Sider, eftersom den ene eller den anden Arm løftes op af Vandet.

Armbevægelserne udføres skiftevis med venstre og højre Arm.

Fra Grundstillingen udføres denne Armbevægelse ved, at den strakte Arm i et kraftigt Tag føres lige ned mod Bunden og bagud ned langs Siden, idet hele Haandfladen under Bevægelsen trykker imod Vandet. Noget før Armen naar Hoften, bøjes den, løftes ud af Vandet med Albuen først, strækkes frem og bringes i Vandet til nyt Tag saaledes, at først Fingrene, saa Haanden, derefter Underarmen og tilsidst Albuen kommer under Overfladen.

Benbevægelserne udføres i et hurtigt Tempo. Benene gaar skiftevis forbi hinanden, idet de ved en Bevægelse i Hofteleddene gaar op og ned samtidig med, at de bøjes og strækkes ganske lidt i Knæleddene. Fødderne følger Bevægelserne med fuldstændig afslappede Fodled. Laaret, Skinnebenet og Vristsiden af Foden udfører under Bevægelserne smaa Tryk eller Slag næsten lodret nedad (en lille Smule bagud). Herved fremkommer Op- samt Fremdriften. Bevægelserne opad standses i det Øjeblik, Vandoverfladen brydes af Hælene.

Aandedrættet foregaar ved, at Hovedet drejes til den ene Side og ud af Vandet. Indaandingen sker gennem Munden, naar den Arm, til hvis Side Hovedet drejes, løftes. Udaandingen sker gennem Munden, naar Ansigtet atter drejes ned i Vandet. Hvor det gælder om at tilbagelægge en kort Strækning hurtigst muligt, kan der udføres flere Svømmetag mellem de enkelte Aandedrag.

Indøvelsen af Crawl.

Benbevægelserne indøves først. Eleverne har 1 à 2 Svømmeseler omkring Brystet. Til en Begyndelse øves Benbevægelserne ved, at Eleverne fatter Lægten langs Svømmebassinet; derefter støttes de strakte Arme og Hænderne paa en Korkplade, idet Eleverne svømmer frem og tilbage i Bassinet. Naar Eleverne har opnaaet tilstrækkelig Færdighed i Benbevægelserne, opøves Armbevægelserne alene, idet Eleverne svømmer frem og tilbage

i Bassinet med de samlede, strakte Ben holdt oppe af en ekstra Sele lagt om Benene ved Fødderne.

Naar tilstrækkelig Færdighed er opnaaet i Armbevægelser fjernes Korkpladerne, og Eleverne indøves nu i Arm- og Benbevægelser.

Senere fjernes Svømmeselerne om Brystet, og Eleverne svømmer frit.

11. Rygcrawl.

Arm- og Benbevægelserne foretages uafhængigt af hinanden, og der udføres som Regel flere Benbevægelser end Armbevægelser.

I Udgangstillingen ligger Svømmeren paa Ryggen med strakt Legeme, Armene ned langs Siden, Benene og Vristene strakte.

Armbevægelserne udføres ved skiftevis at føre Armene op over Hovedet og derefter udad-nedad og ind til Siden: Efter en Drejning af Haandfladen saaledes, at Lillefingersiden viser opad, bøjes Armen i Albuleddet og løftes ud af Vandet, idet først Albuen, pegende saa meget som muligt lige i Vejret, og dernæst Haanden forlader Vandet. I denne Stilling føres Armen hen over Hovedet; Overarmen og Albuen lægges derpaa først i Vandet, Armen rettes ud, og Underarmen og Haanden bringes i Vandet. Armen er nu i Strækstilling med Lillefingersiden visende nedad. Med et kraftigt Tag føres den strakte Arm udad-nedad og ind til Siden lige under Vandets Overflade.

Benbevægelserne er som ved Crawl, idet dog Knæene bøjes en Smule mere under Sparket.

Kroppen holdes strakt, uden Rulning eller Vridning i nogen Retning. Hovedet bøjes lidt fremad, saa at det omtrent kommer op af Vandet.

Indaandingen og Udaandingen sker skiftevis ved hvert andet Armtag.

Indøvelsen af Rygcrawl

sker tilsvarende som ved Crawl med den Forskel, at naar Eleverne svømmer med Benene alene, støttes Hænderne paa Korkplade holdt over Maven eller under Nakken.

12. Vending.

Under Konkurrencesvømning kan Vending ved Bassinets Grænse foretages til begge Sider; ved en god Vending kan vindes betydeligt. Det gælder om at afpasse Armtagene saaledes, at man naar Vendepunktet med den Arm strakt, der skal benyttes til Vendingen. Dersom denne skal foregaa til venstre, er det højre Arm, der omtrent udfor venstre Skulder først griber om Lægten ved Vendepunktet; hele Kroppen trækkes derefter tæt mod Grænsen. Benene bøjes stærkt op mod Underlivet, og medens højre Haand holder fast ved Lægten, svinges Legemet helt rundt i den sammenbøjede Stilling, og begge Fodsaaler sættes mod Væggen ca. 20 cm. under Vandet. Armen strækkes derefter frem foran Hovedet, og der foretages et kraftigt Aftryk med Benene, hvorved Legemet skydes i strakt Stilling fremad lige under Vandoverfladen. Naar Farten aftager, paabegyndes Armtagene, og derefter følger Bentagene.

I Crawl begynder Benbevægelserne, naar Farten tabes, Armtagene først, naar man er kommet helt op til Overfladen.

Under Vendingen bør man benytte Lejligheden til at foretage en dyb Indaanding.

13. Svømmebevægelsernes Indøvelse paa Land.

Svømmebevægelserne bør saa vidt muligt først øves paa Land, idet Læreren ved denne Indøvelse bedre kan give de fornødne Anvisninger og rette Fejl.

Bevægelserne kan først indøves staaende, derefter liggende paa Skammel, Bænk, øverste Kasse af Plint eller Sadelpude saaledes, at Arm- og Benbevægelser kan foregaa frit. Da den liggende Stilling er anstrengende, og Bryst og Underliv udsættes for et ret stærkt Tryk, bør denne Indøvelse kun foregaa i kort Tid ad Gangen.

Eksempelvis anføres Fremgangsmaaden ved Indøvelse af Brystsvømning paa Land. Øvelsen udføres i Begyndelsen paa Tælling.

Armbevægelserne.

Armene holdes i Grundstillingen.

Paa Et! udføres Armbevægelsen ud til Siderne.

Paa To! bøjes Armene og føres frem til Grundstillingen.

Derefter udføres Armbevægelsen i eet Tempo, og senere flere Armbevægelser efter hinanden med Ophold i Grundstillingen efter hver enkelt.

Benbevægelserne.

Staaende indøves disse med eet Ben ad Gangen, idet Hænderne støttes mod Ribbe, Bom, Hjælper el. lign.

Paa Et! bøjes Benene.

Paa To! strækkes Benene til Siderne og samles hurtigt.

Løvrigt tilsvarende som angivet ved Armbevægelser.

Arm- og Benbevægelser.

Paa Et! udføres Armbevægelsen ud til Siderne.

Paa To! bøjes Armene og føres frem i Grundstillingen, samtidig hermed udføres hele Benbevægelsen.

Eleverne ligger derefter et Øjeblik i Grundstillingen inden Øvelsen gentages.

Paa lignende Maade tages de andre Svømmemaader.

B. Udspring.

1. Almindelige Udspring.

2. Startspring.

3. Sammensatte Spring.

1. Almindelige Udspring.*Udspring paa Fødderne*

foretages enten fra Stedet som Dybdespring eller som et Længdespring med Tilløb.

Hvor Vanddybden ikke er større end, at Bunden naas, inden Vandets Tryk har standset den nedadgaaende Bevægelse, maa Eleverne instrueres om at bøje Knæene, naar Fødderne naar Bunden, for at undgaa det Stød gennem Legemet, der ellers vil fremkomme.

Opgangen til Overfladen sker ved Svømmebevægelser, Bryst- eller Rygsvømning, eller ved at trykke af med Fødderne, dersom Bundforholdene tillader det.

Udspring paa Hovedet

kan ligeledes foretages uden eller med Tilløb. I første Tilfælde stiller Eleverne sig i Retstilling ved Kanten af Broen med Armene i Strækstilling eller Rækstilling med nedadvendte Haandflader. Efter Hælhævning og let Knæbøjning, under hvilken Legemet føres noget fremefter, tages der Aftryk og springes opad-fremad, saa at Legemet under Bevægelsen i Luften kommer til at beskrive en Bue opad, fremad og nedefter mod Vandet, gennem hvilket det skyder i skraa Retning. I fortsat Bevægelse sker Opgangen til Overfladen, idet Hoved og Hænder ved at bøjes noget tilbage ændrer Retningen fra nedadgaaende til opadgaaende. Foretages Udspringet ikke i Forbindelse med Dykning, skal Legemet hurtigst mulig naa Overfladen.

I Begyndelsen indøves Springet fra lav Standplads, om fornødent i Højde med Vandets Overflade; senere kan Højden forøges, dersom Dybdeforholdene tillader det.

Naar Udspring uden Tilløb er tilstrækkelig indøvet, øves Spring med Tilløb. Aftrykket kan være med enkelt Fod eller med begge.

I første Tilfælde foretages det i Fortsættelse af Løbet, i sidste Tilfælde tages det efter et Forspring. Førstnævnte Maade er særlig anvendelig fra større Højder; det er det mest brugte Aftryk, idet det giver et kraftigt, smukt og svævende Spring.

Armene er efter Aftrykket enten stræk- eller favnstillede; fra Favnstilling bringes de i Strækstilling, inden Hovedet naar Vandet. Man kommer op med samme Front, som man havde i Udspringet.

2. Startspring.

Skal Udspringet benyttes som Start til Hurtig-Svømning, gælder det om i Springet at komme saa langt ud som muligt og at udnytte den Fart, man har opnaaet ved

Starten. Startstedet bør ligge 35—40 cm over Vandfladen. Stedet, hvorfra Aftrykket tages, maa helst have en ret skarpt Kant, saa at de forreste Tæer kan gribe om denne.

Paa Kommandoen: Paa Deres Pladser! indtager Svømmerne Startstillingen saaledes: Man stiller sig med samlede Ben og de forreste Tæer gribende om Kanten, bøjer Overkroppen forover samtidig med, at der bøjes stærkt ned i Knæene til omtrent siddende Stilling; Armene føres til Trækstilling, noget ud fra Kroppen og med Albuerne noget bøjede. Blikket rettet mod Vandet 4—5 m fremme.

Paa Kommandoen: Spring! (eller Startskud) udføres Starten. Idet man lader Kroppen falde fremefter, svinges Armene med et kraftigt Ryk fremad og afslappes i det Øjeblik, de er strakt helt frem foran Hovedet. Der sættes kraftigt af med Benene, og Legemet kastes gennem Luften, næsten i Linie med Vandfladen, ned i Vandet.

Under Springet bøjes Hovedet saa meget fremad, at Armene kommer bag dette. Legemet skal være helt udstrakt, uden at Musklerne spændes. I samme Øjeblik, man er kommet under Vandet, løftes Hovedet lidt, for at Legemet hurtigt kan naa Overfladen. Naar Farten gennem Vandet er aftagende, begyndes Svømmebevægelserne.

3. Sammensatte Udspring.

Udspring kan med viderekomne øves fra forskellige Udgangsstillinger og bestaa af forskellige Bevægelser. Da Udspring ikke er helt ufarligt, bør man begynde Indøvelsen paa lavere Højder, og først, naar Dristighed og Rutine er opnaaet, udføres Springene fra større Højder.

- a. Nedfald.
- b. Overslag.
- c. Sideudspring.
- d. Baglæns Udspring.
- e. Nedfald fra haandstaaende Stilling.
- f. Rejehop.
- g. Svanehop.
- h. Saltomortaler.

a. *Nedfald.*

Forlæns. Fra Retstilling paa Kanten af Udspringsstedet sættes det strakte Legeme i Fald fremad-nedad; Fødderne forbliver paa Udspringsstedet som Centrum for Bevægelsen saalænge som muligt. Under Farten gennem Luften er Legemet fuldstændig udstrakt i Retstilling; inden det naar Vandet, skal det være i omtrent lodret Stilling med Hovedet nedad.

Baglæns. Fra Retstilling paa Kanten af Udspringsstedet med Ryggen mod Vandet sættes Legemet i Fald bagover, Overkroppen bøjes i Begyndelsen af Faldet nedad-bagud; iøvrigt udføres Bevægelsen i Lighed med forlæns Nedfald.

b. *Overslag.*

Øvelsen udføres enten som et staaende Flyvespring, idet Hænderne fatter Kanten af Udspringsstedet, eller fra haandstaaende Stilling, i hvilket Tilfælde Bevægelsen nærmest faar Karakter af et Nedfald paa Benene, som Regel med Armene i Strækstilling.

c. *Sideudspring.*

Man stiller sig med Siden mod Vandet, den udvendige Arm er strækstillet, den indvendige vingstillet; Fødderne som i Retstilling med den udvendige Fod »fattende« Kanten af Udspringsstedet. Samtidig med, at Legemet sættes i Fald til Siden, tages der ved let Hælhævning og Knæbøjning Aftryk, idet der springes opad-udad. Springet udføres med Siden ned mod Vandet, der naas med Hovedet nedad. Armstillingen bibeholdes under hele Springet.

d. *Baglæns Udspring.*

Man stiller sig med Ryggen mod Vandet og med Fødderne saa langt ude paa Kanten af Udspringsstedet, at Aftrykket kan tages skraat ind mod dette; Armene er rækstillede. Samtidig med, at Legemet sættes i Fald bagud, tages der Aftryk ved Hælhævning og let Knæbøjning, hvorefter der springes bagud-opad, og det strakte Legeme

fortsætter i en Bue nedad til Nedfald paa Hovedet. Samtidig med Knæbøjningen og Aftrykket udføres et Armsving nedad-opad til Strækstilling, hvor Armene holdes under Nedfaldet.

e. *Nedfald fra haandstaaende Stilling.*

Fra haandstaaende Stilling paa Kanten af Udspringsstedet sættes Legemet i Fald bagud. Der tages derpaa med Hænderne saa stærkt Atryk, at Legemet i lodret Stilling og med Fødderne vel klar af Udspringsstedets Kant kan passere gennem Luften til Nedfald paa Hovedet med Armene strækstillede.

f. *Rejehop.*

Fra rækstaaende Stilling med Haandfladerne nedadvendte og Tærne fattende Kanten af Udspringsstedet foretages ved Knæbøjning og -strækning, samtidig med Armføring nedad-udad og Armsving nedad-fremad-opad, et kraftigt Afsæt, under hvilket der søges saa højt opad som muligt. Naar Legemet er udstrakt, foretages en stærk Sammenbøjning med paafølgende Udstrækning i Hofteleddene saaledes, at Legemet atter er udstrakt til Nedfald paa Hovedet. Armene er under hele Bevægelsen strækstillede.

Springet kan ogsaa udføres med Tilløb, som beskrevet under Udspring paa Hovedet, Side 108.

g. *Svanehop.*

Fra rækstaaende Stilling, med nedadvendte Haandflader paa Kanten af Udspringsstedet, foretages, ved Knæbøjning og -strækning samtidig med Armføring nedad-udad og Armsving nedad-fremad-udad, et kraftigt Afsæt, under hvilket der søges saa lodret opad som muligt. Efter Afsættet er Legemets Stilling i Luften let overstrakt med samlede Ben og Armene i Favnstilling, Hovedet tilbageført, Blikket opadrettet. Legemet danner en svag Bue fra Nakke til Hæl. Ved at trække Benene godt til Rygsiden bibeholdes Legemets strakte Stilling, naar dette ved Slutningen af den opadgaaende Bevægelse drejer nærlig om

en vandret Akse gennem Hoftepartiet til Nedfald paa Hovedet. Inden Vandfladen naas føres Armene fra Favntil Strækstilling, og Hovedet føres ind mellem Armene.

h. *Saltomortaler.*

Hel forlæns Saltomortale.

Strækstaaende Stilling med Fødderne gribende om Kanten af Udspringsstedet indtages. Under Hælhævning og let Knæbøjning sættes Kroppen i Fald fremover, hvorefter der tages et saa kraftigt Aftryk, at Legemet, idet det bringes godt opad-fremad samtidig med Armsving fremad-nedad, kan svinge en hel Omgang rundt om sin Tværakse inden Nedfald paa Fødderne med Armene ned langs Siden. Svingningen kan udføres med strakt eller med sammenbøjet Legeme. I sidste Tilfælde skal Legemet være udstrakt, inden Vandfladen naas.

I den sammenbøjede Stilling er de bøjede Knæ trukket opad under Kroppen, og Hænderne kan fætte om Underbenene. Springet siges da at være med Gruppering.

Springet kan ogsaa udføres med Tilløb.

Hel baglæns Saltomortale.

Begyndelsen er som i Punkt d. Efter Aftrykket trækkes Knæene rask op mod Brystet som nævnt under forlæns Saltomortale, og Legemet svinges een Omgang rundt om sin Tværakse til Nedfald paa Fødderne. Legemet udstrækkes i Slutningen af Springet, og Armene føres ind til Siden.

Øvelsen kan ogsaa udføres med strakt Legeme.

C. Livredning.

Kommer man ud for at skulle bjerge en nødstedt, vil Situationen afhænge af, om man er alene, eller man har Hjælpere til sin Raadighed, eventuelt Fartøj eller andet, der kan bære oppe. Man maa da hurtigt gøre sig klart, hvorledes man vil handle.

Er man alene, skal man, dersom Tiden tillader det, ka-

ste saa meget af Tøjet som muligt, først og fremmest Jakke, Fodtøj samt Flip, men da det er af største Vigtighed at naa den nødstedte, inden han synker, bør Bjergeren afgøre, om der er Tid til Afklædning. Kan han skønne, at Bjergningen kun bliver over en kort Afstand, bør han som Regel straks bringe Hjælpen uden at give sig Tid til Afklædning. Skal Bjergeren derimod svømme over en større Strækning og derefter eventuelt dykke efter den nødstedte, maa ovennævnte Beklædning altid kastes.

Er der fladt Vand mellem Bjergeren og den nødstedte, kan det være nødvendigt at bevæge sig krybende eller med Rygsvømning, indtil Vanddybden tillader Anvendelse af Svømning paa Brystet.

Skal der svømmes ud til den nødstedte, maa dette selvfølgelig ske paa hurtigste Maade, idet Bjergeren dog maa økonomisere med Kræfterne med Henblik paa de Anstrengelser, han kan blive udsat for, naar han er naaet ud til den nødstedte. Synker den nødstedte, inden Bjergeren naar ham, dykker han for at faa Tag i ham. Er den nødstedte gaaet ned i nogen Afstand fra Bjergeren, maa denne stadig holde Øje med det Sted, hvor han sidst har set ham. En Hjælp hertil er de Luftblærer, som i nogen Tid vil stige op til Overfladen.

Ligger den nødstedte i Overfladen, søger Bjergeren at berolige ham og gøre ham forstaaeligt, hvor let han vil kunne bjerGES, naar han blot forholder sig rolig. Bjergeren nærmer sig forsigtigt og altid saaledes, at han kan fatte den nødstedte bag fra; han bør aldrig stole paa dennes Løfter, men maa være forberedt paa, at han vil klamre sig fast.

Bliver Bjergeren i et Fartøj bragt ud til Stedet, hvor den nødstedte befinder sig, foretages den nødvendige Afklædning under Vejs; den nødstedte eller Stedet, hvor han sidst er set, maa stadig nøje iagttages.

Ved Øvelser i Livredning gives der Eleverne, særlig saadanne, der senere skal have Ansvaret ved Svømmeundervisning, Færdighed i at kunne bjerGE en nødstedt og om nødvendigt genoplive ham.

Disse Øvelser kan paabegyndes, naar Eleverne er vel indøvet i Bryst-og Rygsvømning. samt Vandtrædning.

Livredning omfatter:

1. Bjergemaader.
2. Frigørelsesgreb.
3. Kunstigt Aandedræt (Holger Nielsen-Metoden).
4. Redning ved Fald gennem Isen.

1. Bjergemaader.

a. *Den nødstedte er ved Bevidsthed og rolig.*

I saa Tilfælde kan Brystsvømning anvendes. Den nødstedte anbringes i liggende Stilling paa Ryggen med Armene strakte og Hænderne støttede paa Bjergerens Skuldre. Bjergeren skyder nu den nødstedte foran sig ved Brystsvømning, idet Armbevægelserne udføres udenfor den nødstedtes Arme og Krop.

b. *Den nødstedte er urolig.*

Er den nødstedte urolig og søger at gribe fat i Bjergeren, maa denne fatte ham bagfra ved at føre sine Arme ind under hans, lægge Hænderne paa hans Bryst og holde ham tæt ind til sig samtidig med, at hans Overarme bringes opad og ud til Siderne, hvorved det vanskeliggøres for ham at gribe fat i Bjergeren. Bjergningen foregaar derefter ved Hjælp af Vandtrædnings- eller Rygsvømningsbevægelser med Benene alene.

Bliver den nødstedte roligere uden dog at være i en saadan Tilstand, at Bjergeren helt tør stole paa ham, kan han slippe Taget om Brystet og med Hænderne fatte hans Overarme med Undergreb. Benbevægelserne kan da udføres friere, hvorved Bjergningen lettes; desuden haves et godt Hold paa den nødstedte, og dersom han atter bliver urolig, er det let at forny Taget om Brystet.

Da Bjergning med Benene alene baade er langsom og meget anstrengende, maa den ene Arm tages til Hjælp ved Udførelsen af Svømmebevægelserne, saa snart den nødstedtes Tilstand gør det muligt.

c. Den nødstedte er bevidstløs.

Er den nødstedte bevidstløs, fatter Bjergeren ham bagfra om Brystet, idet han fører sin ene Arm ind under den nødstedtes og løfter ham saa højt, at hans Hoved, der støttes mod Bjergerens Skulder, netop har Munden fri af Vandet; den nødstedtes Skulder og Ryg hviler mod Bjergerens Bryst, hans Legeme flyder iøvrigt frit mellem dennes adskilte Ben. Bjergeren svømmer derpaa baglæns gennem Vandet ved Hjælp af Vandtræningsbevægelser med Benene og den ene Arm. Under Armtaget føres den stærkt bøjede Arm, med Albuen forrest i Bevægelsen og med Haandfladen nedad, saa langt bagud som muligt, derefter drejes Haanden lodret og hules noget, og Trækket udføres nu ved at Haanden føres saa langt ned langs Siden som muligt. I Slutningen af Bevægelsen strækkes Armen.

Stillingen er som ved Vandtrædning, men med Kroppen noget bagudhældende; Hovedet er vel oprejst. Det fremmer Farten, hvis Bjergeren drejer Siden noget til, idet Vandmodstanden herved formindskes, og Armtaget kan gøres friere og kraftigere. Under længere Bjergning kan den nødstedte skiftes over paa modsat Side og modsat Arm bruges.

Er den nødstedte paaklædt og Vandet roligt, kan Bjergeren med den ene Haand fatte i Frakkekraven og med Armen strakt »bugsere« ham, idet han med Benene og den anden Arm udfører Vandtrædnings- eller Rygsvømningsbevægelser.

Ved *Indøvelse af Bjergning* arbejdes med to Elever sammen, idet den ene bjerger den anden. Begge tager Opstilling ved Kanten af Svømmebroen. Den, der skal bjergeres, springer i Vandet og svømmer til Bunden, dersom Forholdene tillader det, hvor han skal søge at blive, til Bjergeren, der springer i Vandet et Øjeblik efter, kommer ned og henter ham. Bjergeren opsøger ham, nærmer sig ham bagfra og fatter ham med Hænderne under Armhulerne; han løfter ham op fra Bunden og, hvis Bundforholdene tillader det, sætter han af fra denne for at naa

op til Overfladen saa hurtigt som muligt; under Opgangen anvendes Rygsvømmningsbevægelser med Benene.

Naar Overfladen er naaet, bjerger han ham paa den af Læreren opgivne Maade enten ind til Broen eller en opgiven Strækning.

2. Frigørelsesgreb.

Jævnside med Undervisningen i Bjergring indprentes det Eleverne, at de altid skal udvise stor Forsigtighed, naar de nærmer sig en nødstedt og derfor aldrig maa komme ind mod ham fra Forsiden. Skulde det alligevel ske, at Bjergeren bliver omklamret, skal her gives nogle Eksempler paa Frigørelsesgreb.

a. *Den nødstedte har Tag om Bjergerens Hals.*

Bjergeren lægger den ene Arm om Livet paa ham og trykker ham fast ind til sig; samtidig fører han den anden Arm udenom eller mellem den nødstedtes Arme og sætter Haanden fast imod hans Hage med Pege- og Langfingeren paa hver Side af Næsen. Idet han nu tager et dybt Aandedrag og søger at holde sig højt i Vandet over den nødstedte, klemmer han dennes Næsebor sammen og trykker samtidig hans Hoved og Overkrop saa langt bagud, at Ansigtet kommer under Vandet, hvorved han bliver saa udmattet, at han tvinges til at slippe sit Greb. Grebet om Næsen holdes, til Ansigtet atter er oven Vande.

b. *Den nødstedte har Tag om Arme og Liv.*

Bjergeren lægger den venstre Haand bagfra over hans højre Skulder og sænker sin højre Skulder under hans venstre Arm, hvorved højre Arm frigøres, og forholder sig saa iøvrigt som under a. anført.

c. *Den nødstedte har Tag om Livet under Armene.*

Bjergeren sætter begge Hænder mod hans Hage og Næse, samtidig med at Næseborene trykkes sammen, og idet Armene derpaa strækkes, tvinges han bagover, til han slipper sit Tag.

Er den nødstedtes Tag særlig kraftigt, kan man forstærke Virkningen af Frigørelsesgrebet ved samtidig at bøje det ene Knæ og sætte det fast ind mod hans Underliv.

d. *Den nødstedte har Tag i Armene (Underarmene).*

Her vil Frigørelsen som Regel lettes, naar Bjergeren erindrer at bryde imod den nødstedtes Tømmelfingre:

1) Bliver Bjergerens Arme fastholdt, medens hans Hænder viser opad, frigør han sig ved at udføre en kraftig Bevægelse med Armene indefter-nedad-udad.

2) Er hans Arme fastholdt, medens hans Hænder viser nedad, brydes indefter-opad-udad.

3) Er hans ene Arm fastholdt, medens Haanden viser opad, brydes nedad.

4) Er Armen fastholdt, medens Haanden viser nedad, brydes opad.

Er den nødstedtes Tag i Armene meget kraftigt, kan man forstærke Frigørelsesgrebene ved ført at udføre et Sving i modsat Retning som en Slags Finte, og ved Punkt 3 og 4 endnu mere ved med den fri Haand at fatte om Haanden paa den fastholdte Arm. Man har da begge Armes Kraft til at bryde Modstanden med.

Har den nødstedte faaet Tag paa anden Maade end her angivet, maa Bjergeren roligt og hurtigt søge at blive klar over, hvorledes han bedst kan udføre sit Modgreb og udmatte den nødstedte, saa han slipper sit Greb. Man maa altid erindre, at planløst Slagsmaal kan medføre den største Fare for dem begge.

Naar Bjergeren har frigjort sig, maa han straks søge at fatte den nødstedte bagfra og derefter bjerge ham, idet han skal have sin Opmærksomhed henvendt paa altid at holde den nødstedtes Næse og Mund oven Vande.

Frigørelsesgrebene indøves først paa Land med Eleverne opstillet paa to Geledder overfor hinanden.

3. Kunstigt Aandedræt.

Dette foretages efter Holger Nielsen-Metoden.

Det kunstige Aandedræt paabegyndes saa snart den

skindøde er bragt op i et Fartøj, paa en Bro eller paa Land efter følgende Forberedelser:

Man løsnes alt stramtsiddende om den skindødes Hals, Bryst og Liv (evt. Overtøj tages af), og han anbringes udstrakt paa et jævnt, fladt Sted.

Derefter fjernes evt. Mudder fra Mund og Næse.

Den skindøde anbringes paa Maven, og Bjergeren fatter ham ved Hoftepartiet, løfter ham op, saa han bøjer sammen, hvorved noget af det slugte Vand kan løbe ud.

Derefter lægges han udstrakt paa Maven med Hænderne ovenpaa hinanden under Panden, saaledes at hans Næse og Mund er fuldstændig fri. Et Lommetørklæde eller lignende lægges under hans Ansigt, for at der ikke skal komme Støv i Luftvejene.

Derefter giver Bjergeren ham med sin flade Haand et Par Slag mellem Skulderbladene, hvorved Munden almindeligvis aabnes, og Tungen falder frem.

Bjergeren knæler nu ned paa sit ene Knæ lidt fra den skindødes Hoved og støtter sin anden Fod i Nærheden af hans Albu. lægger begge sine Hænder paa hans Ryg saaledes, at hans Haandlede kommer lige over Kammen af den skindødes Skulderblade med Haandfladerne hvilende paa selve Skulderbladene, Tømmelfingrene pegende mod Rygsøjlen og de øvrige Fingre samlede.

Han udfører nu, idet han lader sin Overkrops Vægt gynges frem paa sine strakte Arme, indtil disse naaer den lodrette Stilling, et roligt, blødt Tryk fra oven og ned efter jævnt tiltagende og uden Kraftanspændelse i $2\frac{1}{2}$ Sek. (Udaanding), hvorefter han jævnt gynger sin Overkrop tilbage (Trykket ophører) og lader sine Hænder glide ud forbi den skindødes Skuldre, til de kan fatte om Midten af hans Overarme og foretager saa en langsom ganske ringe Løftebevægelse og et let Træk i Armene i $2\frac{1}{2}$ Sek. (Indaanding).

Denne Løfte- og Trækbevægelse skal foregaa med strakte Arme og maa ikke være større eller kraftigere, end at den kommer til at svare til sit Formaal: at hvælve Brystkassen, idet den letter denne for lidt af Trykvægten, mens Indaandingen foregaar. Overkroppen

maa altsaa ikke løftes fra Underlaget, men kun lettes, og Pandens Stilling paa Hænderne maa ikke forskydes.

Armene lægges derefter roligt ned mod Underlaget, Bjergerens Hænder glider igen frem til Begyndelsesstillingen, Udaandingstrykket gentages og saaledes fortsættes.

For at faa en rigtig og ensartet Takt i Bevægelsen tæller Bjergeren fra 1—8. Trykbevægelsen paabegyndes paa 1 og naar Bjergeren har sagt 3, ophører Trykket, og Kroppen gynger tilbage paa 4 og fatter Overarmene; paa 5 paabegyndes Løftebevægelsen, og naar Bjergeren har sagt 7, lægges Armene ned, og paa 8 gynges Kroppen frem og Hænderne indtager Begyndelsesstillingen.

Naar der beregnes ca. 1 Sek. til hvert Stillingsskifte af Hænderne, vil Ud- og Indaandingen tage 7 Sek., hvilket giver en Takt af ca. 9 Gange i Minuttet.

Takten læres ret hurtigt, idet man ved Indøvelsen kontrollerer Takten med et Ur. Har man fundet den rette Takt med de bløde, rolige, gyngende Bevægelser, kan man holde ud i lang Tid uden at trættes.

Bjergeren maa overbevise sig om, at den skindødes Mund straks ved de første Aandedrætsbevægelser aabner sig, og at *Tungen falder frem*. Sker dette ikke, maa han eller en tilstedeværende søge at faa Munden vristet op og Tungen trukket langt frem; det er nødvendigt for ikke at hæmme Lufttilførslen.

Mens Bjergeren udfører det kunstige Aandedræt, er der god Lejlighed for en Hjælper til samtidig at begynde en anden vigtig Opgave, nemlig Gnidning af den skindødes Legeme. Denne Gnidning udføres kraftigt udenpaa Tøjet og skal foregaa i Retning mod Hjertet for at bringe Blodet i Cirkulation og Legemsvarmen tilbage.

Der fortsættes med det kunstige Aandedræt uafbrudt indtil Livet vender tilbage, og man maa ikke opgive før efter ca. 4 Timers Forløb. Bliver man øm i det ene Knæ, kan man under Arbejdet let skifte over til det andet.

I Tilfælde af, at der kommer en Ambulance til Stede, skal denne vente, til den skindøde er kommet til Live,

eller en tilstedeværende Læge giver Tilladelse til hans Flytning.

Giver den skindøde Livstegn, sædvanligvis ved et Gisp eller ved at bevæge sig, fortsættes det kunstige Aandedræt endnu nogen Tid, indtil Livet faar fastere Tag i ham, men fra det Øjeblik Livets Tilbagevenden opdages, og Pulsen bliver tydelig, ophører Løftningen af Armene saaledes, at Bevægelserne kun kommer til at bestaa af de rolige, jævnt tiltagende Tryk paa Skulderbladene (Udaanding), hvorefter det, idet Bjergerens Overkrop gysger tilbage til Udgangsstillingen, og Trykket efterhaanden ophører, overlades til Brystkassen selv at udvide sig (Indaanding).

Paa denne Maade vedbliver man, indtil man er sikker paa, at han kan aande ved egen Hjælp. Sædvanligvis efter 5—10 Minutters Forløb.

Saa standses det kunstige Aandedræt, og man fortsætter med de kraftige Gnidninger eller paabegynder dem, dersom Bjergeren har været ene om Arbejdet, og anvender hertil ca. 5 Minutter. Han bør snarest afføres det vaade Tøj, gnides tør og indhylles i tørre Klæder eller Tæpper. Han bringes derefter til Køjs, hvor han holdes varm med uldne Tæpper eventuelt med Varmedunke, og der gives ham oplivende, styrkende Midler i smaa Kvanta.

Dersom man ikke kan køre ham til Læge eller Hospital, skal der holdes Vagt ved ham de første 24 Timer.

4. Redning ved Fald gennem Isen.

Er man faldet gennem Isen, og der ikke er Hjælp i Nærheden, skal man lægge sig om paa Ryggen og ved Rygsvømningsbevægelser med Benene søge at skyde sig baglæns op over Iskanten, idet Benene under Bevægelsen føres op i Vandfladen, saa at Legemet kommer til at ligge vandret; har man en Kniv eller andet skarpt Instrument, kan det anvendes ved at hugge det fast i Isen, hvorved man bedre kan trække sig op paa denne.

Er Isen tynd, maa man liggende paa Ryggen slaa den i Stykker og efterhaanden danne en smal Rende ind mod

den stærkere Is; man søger herunder at faa Arme og Ben op paa hver Side af Renden.

Kommer man ind under Isen, maa man straks skyde fra mod denne for at komme et Stykke ned i Vandet og her se opefter mod Overfladen. Hullet i Isen viser sig sort, mens Isen viser sig hvid.

Skal man redde een, der er faldet gennem Isen, og denne er svag, maa man krybende paa Maven nærme sig den nødstedte saa meget som muligt og ved Hjælp af et Tov, en Stage el. lign. søge at naa ham. I Mangel heraf kaster man sin Jakke hen til ham, mens man selv holder fast i det ene Ærme; den nødstedte maa tage fat i Jakken, lægge sig om paa Ryggen og strække Armene opover Hovedet, hvorpaa man forsigtigt trækker ham op paa Isen, mens man selv kryber tilbage, til begge er paa sikker Is. Er Isen glat, kan man bruge en Kniv som ovenfor angivet.

Findes paa Stedet et Bræt, en Stige el. lign., kan man ved at lægge Genstanden ud mod den nødstedte fordele Vægten og derved lette Bjergningen.

Kan den nødstedte slet intet gøre selv, maa man krybe helt hen til ham og se at faa fat bag i hans Frakkekrave eller hans Haar og derpaa søge at trække ham op. Kan man ikke naa ham, maa man springe ud og bjerge ham paa almindelig Maade.

D. Søværnets Svømmepróver.

§ 1. Søværnets Svømmepróver bestaar af:

Den lille Frisvømmerprøve,

Den store Frisvømmerprøve og

Livredningsprøven.

§ 2. Den lille Frisvømmerprøve er mindste Fordring for alt Personels Optagelse paa Søværnets Skoler.

Den store Frisvømmerprøve er et Maal for Søværnets Personels Svømmetræning.

Livredningsprøven og den store Frisvømmerprøve bør være bestaaet af enhver Befalingsmand, der udsættes til Lærer i Svømning for Søværnets Personel.

§ 3. *Den lille Frisvømmerprøve* omfatter:

- a. 200 m Svømning paa Brystet paa højst 6 Min.
- b. 40 m Svømning paa Ryggen paa højst 55 Sek.
- c. 15 m Bjergning af en anden Svømmer*).
- d. 2,5 m Dykning (fra Udspring) efter en Genstand.
- e. Flydning.
- f. Vandtrædning.

§ 4. *Den store Frisvømmerprøve* omfatter:

- a. 1000 m Svømning paa Brystet paa højst 33 Min.
- b. 50 m Svømning paa Ryggen paa højst 1 Min.
- c. 20 m Rygsvømning med Armene alene.
- d. 20 m Rygsvømning med Benene alene.
- e. 40 m Bjergning af en anden Svømmer*) efter 20 m fri Svømning.
- f. 3 m Dykning (fra Udspring) efter en Genstand.
- g. 3 m Dykning (fra Vandtrædning) efter en Genstand.
- h. 10 m Undervandssvømning.
- i. Flydning.
- k. Vandtrædning.
- l. Vandtrædning med Benene alene.

Samt praktisk Kendskab til:

- m. Frigørelsesgreb i Vandet.
- n. Forskellige Bjergemaader.
- o. Oplivningsforsøg efter Holger Nielsen-Metoden.

§ 5. *Livredningsprøven* omfatter:

- a. 250 m fri Svømning.
- b. Neddykning efter og 30 m Bjergning af 7½ kg Figur.
- c. 25 m Bjergning af en (forestillet) nødstedt, der er rolig og behersket.
- d. 20 m Bjergning af en (forestillet) nødstedt, der er stærkt urolig.
- e. Frigørelse for to af de Greb, hvormed en nødstedt i Almindelighed vil omklamre Bjergeren. Grebene opgives ikke forud.

* kan udfores med 7½ kg Figur.

- f. Demonstration af Forberedelserne til Oplivningsforsøg og Udførelse af det kunstige Aandedræt. Bjergeren (Eksaminanden) skal instruere to tilstedeværende med Oplivningsforsøg ukendte Personer til at hjælpe sig.
- g. En mundtlig Overhøring vedrørende Livredningens forskellige Dele: Bjergemaader, Frigørelse m. m., samt Forklaring af Bjergerens hele Forhold overfor den nødstedte og en kort Forklaring af Oplivningens Virkemaade.

Under Udførelsen af de i Punkterne a, b, c, d og e nævnte Øvelser, der finder Sted i Vandet, skal saavel Eksaminanden (Bjergeren) som den »nødstedte« være paaklædt. Norm for Paaklædningen er: Lædersko eller -støvler med Hæle, Sokker, Benklæder, Skjorte og Vest.

Den »nødstedte« skal saa vidt muligt være af samme Vægtklasse som Bjergeren.

§ 6. Enhver, der gør Tjeneste i Søværnet, kan indstille sig til en eller flere af ovennævnte Prøver. Efter bestaaet Prøve modtager han Søværnets *Svømmebevis* for vedkommende Prøve.

§ 7. For at den lille og den store Frisvømmerprøve skal anses for at være bestaaet skal Eksaminationen være foregaaet indenfor 15 Dage.

For Livredningsprøven gælder, at Prøvens enkelte Dele skal være afholdt paa samme Dag med korte Pauser mellem de enkelte Dele. Det er dog tilladt at afholde den mundtlige Overhøring paa en anden Dag.

§ 8. Søværnets Svømmeprøver skal aflægges for en Dommerkomité bestaaende af en Svømmelærer og en Censor. Censor skal være en af Søværnets Idrætskomité anerkendt Dommer, der har bestaaet den store Frisvømmerprøve eller Livredningsprøven. (Under ekstraordinære Forhold kan der dog gives Dispensation herfra).

§ 9. Den lille og den store Frisvømmerprøve kan tages i Svømmehal, hvorimod Livredningsprøven skal tages paa Friluftsbadeanstalt.

Ved den mundtlige Overhøring skal Eksaminanden hurtigt og bestemt kunne afgive Forklaring.

§ 10. Efter at en Svømmeprøve er bestaaet udfærdiges af det Skib eller den Institution, hvor Vedkommende gør Tjeneste, et Svømmebevis, der underskrives af Svømme-læreren, af Censor og af Chefen for Skibet eller Institutionen. Svømmebeviset sendes derefter til Gymnastikinspektionen, der fører Fortegnelse i Nummerorden over de udstedte Svømmebeviser.

Svømmebeviserne rekvireres fra Gymnastikinspektionen.

VI. Konkurrencer.

Ved Eksercer- og Artilleriskoler og iøvrigt ved enhver Uddannelse af værnepligtige og Befalingsmandselever, vil Konkurrencer være meget anvendelige til Opnaaelse af gode Resultater.

Lysten til Kappestrid vil altid være til Stede; det gælder derfor blot om at arrangere Konkurrencerne paa en passende Maade, som individuelle eller som kollektive Konkurrencer og afhængig af følgende Forhold: Sted, Plads, Redskaber, Antal Deltagere samt den Tid, der er til Raadighed.

Konkurrencerne kan arrangeres kompagnivis, delingsvis eller klassevis, samt kvarter- eller skiftevis hele Uddannelsen igennem. Resultaterne opføres i Kurveform paa en Tavle, der er tilgængelig for alle. Forskydninger anføres en Gang om Ugen.

A. Forskellige Konkurrencer.

Da de enkelte Konkurrencers Udførelse maa forudsættes bekendte, skal der her kun gives en kort Oversigt over de mest gængse:

Vaabenøvelser,
Skarpskydning, Salonskydning, Sigteøvelser,
Roning,
Svømning,
Boksning,
Kapsejlds,

Boldspil	{ Fodbold og Haandbold
	{ Løb Spring
Atletik	{ Kast (Klavring) og (Vægtløftning)
Tovtrækning.	

Haandbold kan spilles indendørs eller udendørs paa lille Bane, eller udendørs paa Fodboldbane.

Atletikkonkurrencer kan afholdes individuelt eller som Holdkonkurrencer efter de gældende Regler.

Det Hold, der sammenlagt har bedst Præstation, er Vinder.

I de Tilfælde, hvor Holdene er store, og hvor det ikke gælder den enkelte Mands bedste Præstation, men hvor det i særlig Grad drejer sig om at faa mange med og at afholde Konkurrencen paa en relativ kort Tid, kan man i de enkelte Konkurrencer sætte en Minimumsgrænse, og saa lade Deltagerne forsøge, om de kan klare denne.

Det Hold, der har flest bestaaede Deltagere, er Vinder.

Eksempel:

2 Kompagnier à ca. 100 Mand fordelt i 9 Troppe konkurrerer i følgende Discipliner:

I 100 m Løb	konkurrerer 10 mod 10 Mand fra hvert Kompagni									
* Højdespring	10	10	*	*	*	*	*	*	*	*
* Længdespring	10	10	*	*	*	*	*	*	*	*
* Klavring	10	10	*	*	*	*	*	*	*	*
* Vægtløftning	10	10	*	*	*	*	*	*	*	*
* Haandgranatkast	10	10	*	*	*	*	*	*	*	*
* Stafetløb	20	20	*	*	*	*	*	*	*	*
* Haandbold	7	7	*	*	*	*	*	*	*	evt. 11
* Tovtrækning	10	10	*	*	*	*	*	*	*	*

Den enkelte Mand kommer saaledes kun til at deltage i een Disciplin.

I 100 m Løb løber 2 Mand ad Gangen fra hvert Kompagni. Det Kompagni, der besætter flest Første-Pladser, er Vinder.

I Højdespring sættes Overliggeren i 1,10 m (evt. 1,20).

Det Kompagni, der har flest over denne Højde, er Vinder (3 Forsøg).

I *Længdespring* skal der springes over 3,50 m. Det Kompagni, hvoraf flest naar denne Længde, er Vinder (3 Forsøg).

I *Klavring* klavres der med Arme og Ben til 10 m. Det Kompagni, hvoraf flest naar helt op, er Vinder.

I *Vægtløftning* skal 40 kg Vægten løftes 10 Gange. Det Kompagni, hvoraf flest naar dette Antal, er Vinder.

I *Haandgranatkast* skal der kastes over 35 m med bedste Haand. Det Kompagni, hvoraf flest naar denne Længde, er Vinder (3 Forsøg).

I *Stafetløb* løbes der over kort Distance. For Eks. paa Holmens Stadion løbes 125 m.

I *Haandbold* spilles efter Forholdene med 7 eller 11 Mand.

I *Tovtrækning* afgøres der ved bedst af tre Træk.

I alle Konkurrencer gives der det vindende Hold 2 Points, det tabende 1 Point. Staar begge Hold ens i en Konkurrence, faar begge Hold 2 Points.

Det Kompagni, der har flest Points, er Vinder.

Har begge Kompagnier samme Pointsantal, er det Kompagni Vinder, der med sammenlagt Resultat er bedst i 100 m Løb, Højdespring og Haandgranatkast.

Denne Konkurrence vil vare ca. 5 Kvarter.

I det Tilfælde, at man har flere konkurrerende Kompagnier (Delinger, Skifter), skal det vindende Hold have lige saa mange Points, som der er konkurrerende Hold.

F. Eks. 4 Kompagnier:

Første Hold	(Vinder)	faar	4 Points,
andet	>	>	3 >
tredie	>	>	2 >
fjerde	>	>	1 >

Staar to Hold ens (uafgjort) i en Konkurrence, faar begge Holdene det højeste Antal Points.

F. Eks.: Første Hold og andet Hold staar ens, —
Pointsfordelingen bliver da følgende:

De to første Hold faar 4 Points,

tredie » » 2 »

fjerde » » 1 »

B. Konkurrencelege.

Fordringerne til Konkurrencelege er:

at de let lader sig arrangere, er kvikke og fornøjelige,

at de har et Konkurrencemoment, og

at de danner Fortræning til andre Konkurrencer.

Disse Konkurrencelege vil for Størsteparten dele sig i to Hovedgrupper: de, der opøver Kast, og de, der opøver Løb. Enkelte vil dog ogsaa kunne medtage f. Eks. Spring og Klavring.

Ballonbold:

udføres ude eller i Sal. Hvert Holds Deltagere staar opstillet bag hverandre med faa Skridts Mellemrum; forreste og bageste Mands Plads angives ved en Streg. Den første kaster Bolden bagud over Hovedet til den næste o. s. v. hele Rækken igennem; sidste Mand griber Bolden, raaber: Skift! hvorpaa alle rykker en Plads ned i Rækken. Han løber med det samme frem, stiller sig forrest og kaster Bolden bagud o. s. v. Een Omgang er færdig, naar den Mand, der til at begynde med stod forrest, har løbet op og har passeret den forreste Streg. I Konkurrencen kan der deltage to eller flere Hold, og der kan løbes een eller flere Omgange.

Rullebold:

er som Ballonbold, blot at Bolden trilles henad Gulvet mellem Benene paa Deltagerne. Man kan sammensætte disse to Konkurrencer saaledes, at hveranden Deltager kaster Bolden over Hovedet, og hveranden triller den mellem Benene.

Slagbold:

udføres i Sal, hvor to Partier, opstillet bag en Streg i hver sin Ende af Salen, ved Hjælp af smaa Bolde søger at drive en Fodbold over til Modstanderens Side.

Taarnbold:

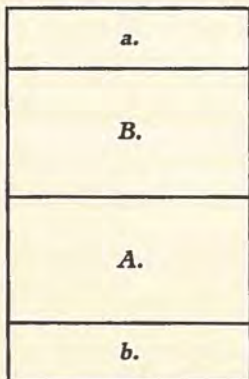
udføres udendørs eller i Sal. Deltagerne i et Antal af ca. 10 stiller sig i Kreds i passende Afstand omkring et »Taarn« bestaaende af tre Stokke, der er bundet løst sammen foroven, og som forsvares af en Taarnvogter. Det gælder nu for Deltagerne i Kredsen om at vælte Taarnet med en Haandbold, hvilket bedst gøres ved indbyrdes Sammenspil. Den, der vælter Taarnet, bliver Taarnvogter.

Høvdingebold:

foregaar i Sal, der inddeles i Felter som vist paa Tegningen. Deltagerne i et Antal af højst 20 deles i to Partier; det ene Parti tager Opstilling i A, det andet i B.

A sender 2 Høvdinge (Kastere) til Feltet a, ligesom B sender 2 til Feltet b.

Legen begynder med, at en af Høvdingene i a med en Fodbold søger at træffe en af Modstanderne i B, der staar i Feltet lige foran, men Modstanderne flygter saa langt fra ham som muligt, helt ud til Midter-



linien, saaledes at de har Udsigt til at kunne undgaa Bolden. Denne gaar derfor i Almindelighed ind i næste Felt A, hvor Kasteren har sine Medspillere; disse stopper Bolden, griber den og kaster den atter over Fjendefeltet ned til Høvdingene, som griber den og forsøger et nyt Kast. Træffes en af Modstanderne, bliver Bolden som Regel i disses Felt og kommer saaledes i disses Magt, hvorefter de sender den ned til deres Høvdinge, som derefter kaster den efter deres Modstandere. Naar Bolden kastes over Fjendefeltet, maa Deltagerne her bemægtige sig den og sende den til deres Høvdinge, hvorfor det er formaalstjenligt, at de under dette Kast søger ned til Kastelinien, hvor de har den største Chance for at kunne naa Bolden, men hvor de ogsaa er i størst Fare for at blive truffet, hvis de ikke naar den, og Høvdingen faar fat i den og kan kaste, før de har kunnet begive sig paa Flugt.

For hver Gang man paa rette Maade træffer en af Modstanderne med Bolden, faar man et Point.

Har man faaet fem Points, skifter man Maal, og nye Høvdinge træder efter Tur til fra begge Sider.

Man ender Kampen, naar alle har været Høvdinge. Det Parti, der har flest Points, har vundet.

Nævebold:

kan spilles mellem to Partier paa fast Bane eller i Sal og gaar i Hovedsagen ud paa, at en Haandbold slaas frem og tilbage med knyttet Haand.

Pladsens Længde er 50 m, dens Bredde 20 m. Ved en Midterlinie paa tværs deles den i to lige store Dele. Parallelt med Midterlinien i en Afstand af 2 m drages to Opgiverlinier. I Midterliniens Ender opstilles to Stænger, der i 2 Meters Højde holder en Snor stramt udspændt.

Der er 13 Deltagere paa hvert Parti.

Bolden gives op ved, at den neden fra slaas med knyttet Haand saaledes, at den over Snoren, men uden at røre denne, gaar ind i det fjendtlige Felt. Enhver Spiller kan give Bolden op. Ved fejl Opgivning

skal der gives om af samme Parti, men dette Parti mister derved 1 Point. Opgiveren skal staa bagved Opgiverlinien.

Bolden slaas tilbage paa samme Maade, enten direkte eller efter at den har rørt Gulvet. Bolden maa røre Gulvet 3 Gange, og skal mellem hver Gang rammes af forskellige Spillere.

Naar et Parti har gjort Fejl, faar Modpartiet 1 Point, og Bolden gives derefter op af det Parti, der har gjort Fejlen.

Fejl (d. v. s. Bolden er død og skal gives op paany) regnes i følgende Tilfælde:

a) naar Bolden rører Jorden mere end een Gang uden i Mellemtiden at være slaaet af en Spiller,

b) naar den er slaaet mere end tre Gange paa den ene Side af Spillepladsen eller har rørt Jorden mere end tre Gange,

c) naar den rører en af Stængerne eller Snoren eller gaar under denne,

d) naar den spilles to Gange af samme Spiller,

e) naar den stødes i Stedet for at slaas,

f) naar Spilleren slaar med flad Haand,

g) naar Bolden kommer i Berøring med andet af Spillerens Legeme end Haand eller Arm eller samtidig rører begge Hænder eller Arme.

h) naar den rører Jorden udenfor Spillepladsen.

i) naar den (over, under eller ved Siden af Snoren) i Luften har passeret Pladsens Midtergrænse uden at være slaaet paa rette Maade,

j) naar Spilleren under Slaget rører Snoren med Armen eller slaar Bolden tilbage, før den har passeret Snoren helt,

k) naar Bolden efter at have rørt Jorden gaar over Snoren uden at være slaaet.

Gaar en rigtig tilbageslaaet Bold, før den rører Modpartiets Felt, tilbage i Slaaerens Felt under Snoren, tæller den med, men skal gives op paany. Naar det

hænder ved Opgivningen, skal denne gøres om, men det regnes ikke for Fejl i Opgivningen.

Der spilles paa Tid (f. Eks. 2×15 Min.) og skiftes ved Halvleg. Det Parti, der har flest Points, er Vinder.

Stafetløb:

kan udføres paa mange forskellige Maader. Enten kan man skifte Depechen paa almindelig Vis, eller man kan hente en Ting, som en anden skal bringe ud igen, eller man løber ud, flytter en Ting og løber tilbage igen, eller man lader først een lægge f. Eks. 4 Kugler ud paa forskellige Afstande, lader derefter den næste hente dem og den tredje bringe dem ud igen o. s. v.

I sidste Tilfælde hentes og bringes Kuglerne enkeltvis.

Af andre Former for Konkurrence kan nævnes:

Hinkekapløb,

Kapløb fremad paa alle fire,

Kapløb baglæns paa alle fire,

Trillebør,

Sælhundegang: Gang fremad paa Hænderne med Benene slæbende,

Krebsegang:	{	Gang paa alle fire med Ryggen mod Gulvet.
		Sidelæns Gang paa alle fire med Ryggen mod Gulvet.

Stafetløb kan tillige udføres som et Forhindringsløb med Spring over Bom, Snor, Plint, Hest, kravle under Bom eller klavre op over opstaaende Genstande.

Andre Konkurrencer:

Trække Stok:

2 og 2 trækker Stok ligesom ved Tovtrækning eller skubber hinanden tilbage.

2 og 2 trækker Stok siddende paa Gulvet med Fødderne støttende mod hinanden. Stokken, som begge har fat i, viser tværs paa Trækkeretningen. Man søger at trække Modparten over til sin Side.

Hanekamp:

2 og 2 anbringes i siddende Stilling paa Gulvet over for hinanden, hver med en Stok under Knæet. Armene under Stokken og Hænderne foldede over Skinnebenene. Man søger med Taaspidserne at vælte Modstanderen.

Tovtrækning i Firkant:

Hertil anvendes et Tov, hvis Ender er knyttet sammen. 4 Mand trækker i hver sit Hjørne; udfor hver Mand anbringes en Genstand udenfor Rækkevidde. Hver søger at tage sin Genstand op og søger tillige at forhindre de andre i at naa deres.

Boksning paa en Bom:

2 og 2 iført Boksehandsker anbringes paa en Bom overfor hinanden, og hver søger at bokse den anden ned fra Bommen. Blødt Underlag bør anvendes.

Brydning med een Haand:

2 og 2 anbringes i bredstaaende Stilling med højre Side mod hinanden saaledes, at de højre Fødder støtter mod hinanden. De højre Hænder fatter hinanden, de venstre Hænder fatter i Siden. Man søger at vælte Modstanderen eller at faa ham til at flytte højre Fod.

Tagfat:

kan udføres saaledes, at man ikke maa komme paa Dækket, men kun maa bevæge sig paa Løbebro, Stiger, i Klavretov eller paa Genstande, der ligger eller staar paa Dækket.

VII. Nærkamp.

- A. Bajonetfægtning.
- B. Hugning.
- C. Boksning.
- D. Haandgemæng.

Øvelser og Træning i Nærkamp er en særdeles vigtig og nyttig Uddannelse for Personellet, fordi det udvikler Egenskaber, som i høj Grad har Værdi for den enkelte Mand, saasom Mod, Udholdenhed, Haardførhed, hurtig Opfattelse samt Angrebs- og Forsvarsvilje.

A. Bajonetfægtning.

Bajonetfægtning er en Vaabenbrug, hvor man opøves i at benytte Geværret med paasat Bajonet paa den fordelagtigste Maade til Angreb og Forsvar, og for at Kampen skal faa et heldigt Udfald, kræver den den yderste Energi og Kraft af den enkelte Mand forenet med Viljen til at sejre.

Uddannelsen i Bajonetfægtning paabegyndes snarest efter Mandskabets Indkaldelse.

Under de indledende Øvelser uden Modstander er Mandskabet som Regel i almindelig Udrustning som til Geværøksercits. Til alle Øvelser med Modstander skal Mandskabet være iklædt Fægtedragt, der bestaar af Gymnastikpaaklædning med Kyrads, Maske og Handske. Endvidere anvendes et særligt Øvelsesgevær, der er saa nær som muligt lig det almindelige Gevær med paasat Bajonet.

Udgangsstilling og Dækstilling.

Udgangsstillingen er Retstillingen med Gevær ved Fod.

Dækstillingen er den Stilling, der har vist sig bedst egnet saavel til Angreb som til Forsvar. Den indtages fra Retstilling.

Paa Kommandoen:

Fæld ... Gevær!

1. udføres første Del af »Præsenter Gevær«.
2. gøres halv højre om, højre Fod sættes eet Skridt til

Siden, og Knæene bøjes saaledes, at der opnaas en sikker og vel afbalanceret Stilling.

Kroppen holdes lige paa Hfterne, og Legemet's Vægt hviler lige meget paa begge Ben.

Samtidig fatter højre Haand med fuldt Greb om Kolbehalsen, og Geværret anbringes foran Kroppen saaledes, at Kolben støtter mod den øverste Del af højre Laar; højre Haand er ud for Underlivet, venstre Arm er omtrent strakt, Skarpen af Bajonetten viser skraat opad til venstre og Bajonetspidsen i Højde med og rettet mod Modstanderens højre Skulder.

Skal der midlertidig indtages en hvilende Stilling fra Dækstillingen kommanderes:

Sænk Geværret!

Paa denne Kommando strækkes Knæene, og samtidig med at Kolben sænkes, griber højre Haand om Geværret ovenfor venstre; Kolben sættes varsomt til Jorden midt mellem Fødderne.

Herfra indtages Dækstillingen atter paa Kommandoen:

Fæld ... Gevær!

Idet Geværret hurtigt føres frem i Dækstillingen og Knæene bøjes.

Fra Dækstillingen gaas tilbage til Udgangsstillingen paa Kommandoen:

Gevær ved ... Fod!

Idet der gøres halv venstre om strækkes Knæene, og højre Fod sættes til venstre; samtidig føres Geværret til en lodret Stilling foran Kroppen, idet højre Haand fatter over venstre; derefter fortsættes som 2' og 3' Del af »Gevær ved Fod« fra »Præsenter Gevær«.

Afstand.

Normalafstand haves, naar man med Udfald kan ramme sin Modstander paa Kroppen.

Forøget Afstand haves, naar man med Skridt fremad og Udfald kan ramme sin Modstander paa Kroppen.

Bevægelser i Dækstillingen.

Skridt fremad (tilbage) udføres som Regel ved, at venstre (højre) Fod flyttes et lille Stykke fremad (tilbage)

tæt hen over Jorden, hvilken Bevægelse straks følges af højre (venstre) Fod.

Skridt til højre (venstre) paabegyndes som Regel med højre (venstre) Fod og udføres paa tilsvarende Maade som Skridt fremad (tilbage).

Spring tilbage og til Siden udføres ved et kraftigt Aftryk med begge Fødder. Under Springet beholdes Front mod Modstanderen, og Bajonetspidsen rettes mod denne under hele Bevægelsen.

Linier og Fægtstillinger.

Linier. Den Side, der i Dækstillingen vender til venstre, benævnes Terz (udvendig — høj Linie), den, der vender til højre, Kvart (indvendig — høj Linie). Hvad, der er under Geværret, benævnes Septim (dyb Linie).

Fægtstillingerne er de Stillinger med Geværret, der lukker de ovennævnte 3 Linier og derfor danner Basis for Paraderne som følger:

Terz: Som under Dækstillingen forklaret.

Kvart: Venstre Haand udfor højre Side af Kroppen. Bajonetspidsen i Højde med Skulderen og rettet mod Modstanderens venstre Skulder. Højre Haand som under Terz.

Septim: Venstre Haand i Højde med og ud for højre Hofte, højre Haand i Højde med og tæt ind til højre Kind, Bajonetspidsen noget lavere end forreste Knæ og lidt til højre for Foden.

Angrebet og dets Udførelse.

Angrebet udføres som Stød. Det skal føres med fuld Kraft og med Viljen til at ramme.

Stødet kan udføres paa Stedet (uden Udfald), med Udfald eller med Skridt fremad og Ufald som følger:

Stød med fast Hold. Geværret stødes med begge Hænder hurtigt og kraftigt frem mod Modstanderen, venstre Arm strækkes helt, Kolben støttes langs højre Underarm, og højre Overarm holdes tæt ind til Kroppen.

Dette Stød benyttes, naar Modstanderen er paa nært Hold f. Eks. ved Ripost paa Stedet.

Stød med Fremkastning. Idet venstre Haand slipper Geværet, kastes dette ved en hurtig og kraftig Udstrækning af højre Arm, og ved at højre Skulder føres godt fremad, frem mod Modstanderen; Kolben støttes mod højre Underarm.

Efter Stødet trækkes Geværet hurtigst muligt tilbage i Dækstillingen.

Dette Stød rækker længst, men kan være farligt at udføre, hvis man ikke holder godt fast paa Geværet med højre Haand.

Stød i Forbindelse med Udfald. For at give Stødet mere Kraft og større Rækkevidde, kan det sættes i Forbindelse med Udfald.

Udfaldet foretages saaledes:

Samtidig med Stødet udstrækkes højre Knæ, idet venstre Fod løftes og hurtigt føres tæt hen over Jorden. I Udfaldet skal venstre Laar ligge omtrent vandret, Knæet staa lodret over Vristen og Kroppen være let fremadfældet. Udfaldet gøres ikke længere, end at god Balance altid kan holdes.

Fra Udfaldet indtages Dækstillingen igen ved at sætte kraftigt af med venstre Fod og kaste Kroppens Vægt over paa højre Ben, samtidig med at venstre Fod føres tilbage tæt hen over Jorden. Dækstillingen kan ogsaa, naar Modstanderen er gaaet meget tilbage under Angrebet, indtages fremad ved at nærme højre Fod til venstre.

Er man i Udfaldet kommet for tæt paa Modstanderen, eller har dennes Parade fremkaldt stor Blottelse hos Angriberen, kan Dækstillingen bedst indtages ved et *Spring tilbage*, idet Vægten lægges over paa bageste Ben, og der sættes godt af med begge Fødder.

I Stedet for Udfald kan benyttes Skridt fremad eller blot en kort Fremsætning af forreste Fod.

Simple Angreb.

Stødet eller Angrebet er simpelt, naar det kun bestaar af een Bevægelse.

Kvartstødet (det lige Stød) er et Angreb, der føres i indvendig, høj Linie.

Terzstødet (Degagementet) er et Angreb, der føres i udvendig, høj Linie.

Septimstødet (det dybe Stød) er et Angreb, der føres i dyb Linie.

Skal man i Angrebet skifte Linie, sker det som Regel ved at føre Bajonetspidsen under Modstanderens Vaaben (Degagement).

Battement.

Et Battement er et Slag mod Modstanderens Vaaben, hvorved man med Magt fremtvinger en Blottelse. Det udføres med den forreste Del af Geværet fra alle Sider og i alle Retninger.

Battementet maa komme saa pludseligt og være saa kort, at det vanskeligt kan undgaas, »bedrages«, af Modstanderen.

Er Modstanderens Battementer store og synlige, bedrages de, og der angribes i den blottede Linie.

Kvartbattement, der er det mest anvendte, udføres ved en Drejning af Geværet om venstre Haand som Akse.

Finter.

En *Finte* er en Trusel om Angreb. Den udføres som det tilsvarende Angreb uden Udfald, som Regel med fast Hold paa Geværet og med den Hensigt at forlede Modstanderen til at tage en Parade, som bedrages, hvorefter det virkelige Angreb sættes ind i en anden Linie.

Ved Angreb med Skridt fremad foretages Finten sammen med Skridtet.

Sammensatte Angreb.

Angrebet er sammensat, naar der foran for Slutstødet udføres en eller flere Finter.

Angreb paa mere end 2 Bevægelser bør ikke benyttes.

Parader.

Parader anvendes for at afværge Modstanderens Angreb.

En Parade tages som Regel med forreste Del af Geværet, idet der udføres et kort og kraftigt Slag mod Modstanderens Vaaben. Paraden svarer til Fægtstillingen af samme Navn, men lukker Linien fuldstændigt.

For at undgaa store Blottelser maa man standse Bevægelsen bestemt, saa snart denne Lukning har fundet Sted. Ved alle Parader beholder Kroppen den samme Stilling som i Dækstillingen.

Til hver af de tre Fægtstillinger svarer en Parade af samme Navn.

Kvartparaden tages for Angreb i indvendig, høj Linie.

Terzparaden tages for Angreb i udvendig, høj Linie.

Under Kvart- og Terzparaden er det nødvendigt at strække venstre Arm og Haandled kraftigt.

Septimparaden tages for Angreb i dyb Linie.

Angreb mod Haanden undgaas ved Tilbagetrækning af Geværet eller af Haanden alene.

Riposter og Kontrariposter.

Riposten er Angrebet umiddelbart lige efter Paraden.

Den udføres paa Stedet, hvis Modstanderen kan rammes, medens han endnu ligger i Udfaldet, ellers med Udfald. Riposten afhænger for en stor Del af Paraden, jo bedre Parade desto bedre Ripost.

Den er en af de bedste Angrebsbevægelser, idet den udføres i et for Modstanderen ufordelagtigt Øjeblik og som Regel ikke frembyder større Fare for den riposterende.

Riposten i den lige Linie (den i Øjeblikket aabne Linie) er den bedste, fordi den kommer hurtigst.

Kontrariposten er Angrebet efter Paraden for en Ripost. For den gælder det samme som ovenfor anført for Riposten.

Undervisningen.

Undervisningen, der er baseret paa Uddannelse i Trop, omfatter følgende Hovedgrupper:

1. Indledende Øvelser,
2. Lektioner,
3. Forberedende Kontra,
4. Fri Kontra.

1. Indledende Øvelser.

Undervisningen i de indledende Øvelser sker samlet i Trop og foretages jævnlige, naar Mandskabet har Øvelse i Geværeksercits.

Af Hensyn til Sikkerheden skal Opstillingen her være paa eet Geled eller paa to Geledder med mindst 10 Skridts Afstand.

De indledende Øvelser omfatter:

Beskrivelse af Vaabnet.

Øvelse i at indtage:

Udgangsstilling (Gevær ved Fod) og
Dækstilling.

Øvelse i at foretage:

Skridt, Spring,
Angreb.
Parader.

Vedrørende Kommandoer, se 1' Lektion Side 141.

2. Lektioner.

Naar de indledende Øvelser er tilstrækkeligt indøvede overgaas til Lektionerne, der foretages samlet.

Til disse Lektioner skal Mandskabet være forsynet med Maske, Handske, Kyrads og Øvelsesgevær.

Der trædes an paa eet Geled med Masken i venstre Haand og Gevær ved Fod.

Under Lektionerne staar Modstanderne to og to overfor hinanden. Ombord, hvor Pladsen er noget tilfældig, anviser man Modstanderne Plads. Haves derimod tilstrækkelig Plads, saasom i Gymnastiksal, lader man foretage Udrykning.

Under Lektionerne anvendes følgende Øvelsesrække:

1' Lektion: Indledende Øvelser.

2' Lektion: Simple Angreb. Parader efterfulgt af lige Ripost.

3' Lektion: Ripostlektion.

4' Lektion: Battementlektion.

5' Lektion: Fintelektion.

Anm. For at simplificere Undervisningen i BajonETFægtning for værnepligtige, under Hensyntagen til den korte Uddannelse i Søværnet, gælder følgende Hovedregler:

Alle Lektioner gennemgaaes med fast Hold paa Geværret. Der øves kun Angreb med Udfald og snarest derefter med Skridt fremad og Udfald.

Stød paa Stedet foretages kun under de indledende Øvelser som en Fortræning til Ripost paa Stedet.

Naar alle Lektionerne er gennemgaaet, kan simple Angreb øves med Fremkastning af Geværret.

1' Lektion (indledende Øvelser):

Udrykning, Indrykning, Indtagelse af Dækstillingen og Tilbagegang til Udgangsstillingen, Skridt, Spring, Angreb og Parader.

Udrykning foretages paa følgende Maade:

Til to ... del ind!

Alle ... ret!

Eeterne til Fægtning 4 Skridt fremad ... gaa!

Eeterne om ... kring!

Alle ½ Skridt til højre ... gaa!

Maske ... paa!)* og derefter *Indtagelse af Dækstillingen:*

Fæld ... Gevær!

Indrykningen foretages paa følgende Maade:

Tilbagegang til Udgangsstillingen:

Gevær ved ... Fod! og derefter:

*Maske ... af!**)*

*) *Maske ... paa!* foretages i 3 Dele:

- 1) Masken føres op foran Ansigtet og gribes med begge Hænder, medens Geværret støtter mod Skulderen,
- 2) Masken føres ned over Hovedet,
- 3) Hænderne føres ned til hver Side og højre Haand fatter Geværret.

**) *Maske ... af!* foretages ligeledes i 3 Dele:

- 1) Masken fattes med begge Hænder og trækkes af Hovedet,
- 2) Masken føres frem foran Ansigtet og gribes med venstre Haand,
- 3) venstre Haand fører Masken ned til venstre Side og højre Højre Haand fatter Geværret.

*Alle ½ Skridt til venstre ... gaa!
Eeterne med 4 Skridt ryk ind ... gaa!
Eeterne om ... kring!*

Udrykning og Indrykning kan efter nogen Øvelse foregaa paa een Kommando.

Eks. *Skridt og Spring:*

*Eet (to) Skridt fremad (tilbage) ... Et!
Eet Skridt fremad, Spring tilbage ... Et!
(Skridt, Spring til højre eller venstre).*

Angreb:

*Lige Stød med fast Hold paa Geværret ... Et!
Dæk!*

*Lige Stød med Fremkastning af Geværret ... Et!
Dæk!*

*Med Udfald, lige Stød med fast Hold
paa Geværret ... Et!*

*Tilbage ... Dæk! (Fremad ... Dæk! eller Spring
tilbage ... Dæk!)*

*Med Udfald, lige Stød med Fremkastning
af Geværret ... Et!*

Dæk!

Anm. Lige Stød paa Stedet med Fremkastning af Geværret bør altid øves med mindst 2 Stød hurtigt efter hinanden for at øve Manden i hurtigt at gaa tilbage i Dækstilling:

Eks. *2 Gange, lige Stød med Fremkastning af
Geværret ... Et!*

For at undgaa Misforstaaelse kan man, naar man ønsker, at Angrebet skal foregaa paa Stedet, forinden selve Kommandoen varsko: »Paa Stedet«. Dette i Modæstning til, naar Angrebet skal foregaa med Udfald.

Under den første Indøvelse af Angreb med Udfald bør Eleverne, for at der kan blive Lejlighed til at rette paa Stillingerne, blive liggende i Udfaldet

Parader:

Parer Septim ... Et!

Parer Kvart ... Et!

Parer Terz ... Et!

O. S. V.

2' Lektion (simple Angreb):

1) Kvartstød (lige Stød),

2) Terzstød (Degagementstød),

3) Septimstød (dybt Stød),

Parader herfor efterfulgt af lige Ripost.

I Begyndelsen bliver Eleverne liggende i Udfaldet, og Angrebet føres ind, uden at der tages Parade herfor. Derefter øves Paraden, og naar denne er eftersat og i Orden, foretages den lige Ripost paa Stedet.

Der tages ingen Parade for denne lige Ripost.

Naar Angreb, Parade og lige Ripost er vel indøvet, foretages det hele med Skridt fremad.

Eks. Indøvelse i Terzstød:

Toerne luk i Kvart!

Eterne med Udfald (ved at blive liggende)

stød Terz ... Et!

Dæk! (To!)

eller

Eterne (uden at blive liggende) stød Terz ... Et!

Derefter øves Paraden:

Toerne luk i Kvart!

Eterne (ved at blive liggende) stød Terz ... Et!

Toerne parer Terz ... To!

Dæk! (Tre!)

Herefter paa een Kommando:

<i>Toerne luk i Kvart</i>	} ... Et!
<i>Eterne stød Terz</i>	
<i>Toerne parer Terz</i>	
<i>Dæk! (To!)</i>	

eventuelt med Udfald uden at blive liggende.

Til Slut øves Paraden efterfulgt af lige Ripost.

<i>Toerne luk i Kvart</i>	}	... Et!
<i>Eterne stød Terz</i>		
<i>Toerne parer Terz</i>		
<i>Toerne lige Ripost i Terz ... To!</i>		
<i>Dæk! (Tre!)</i>		

Derefter øves Angreb, Parade og lige Ripost paa een Kommando:

<i>Toerne luk i Kvart</i>	}	... Et!
<i>Eterne stød Terz</i>		
<i>Toerne parer Terz</i>		
<i>og riposter Terz</i>		
<i>Dæk! (To!)</i>		

Paa lignende Maade forholdes ved de øvrige Stød ad 1) og 3).

3' Lektion (Ripostlektion):

Efter et simpelt Angreb øves Riposten som:

- 1) Lige Ripost med Udfald,
- 2) Degagementripost med Udfald,
- 3) Dyb Ripost med Udfald.

Parader for disse Riposter efterfulgt af simpel lige Kontraripost.

Riposten øves med Udfald efter Paraden for et simpelt Angreb, idet den, der riposterer, i Begyndelsen bliver liggende i Udfaldet, uden at der tages Parade for Riposten.

Derefter indøves Paraden for Riposten, og naar denne er eftersat og i Orden, foretages lige Kontraripost paa Stedet.

Eks. ad 1). Angrebet ligger fast i Kvart. Riposten føres som simpel, lige med Udfald.

<i>Eterne stød Kvart</i>	}	... Et!
<i>Toerne parer Kvart</i>		
<i>Eterne gaar tilbage,</i>		
<i>Toerne med Udfald riposterer Kvart ... To!</i>		
<i>Dæk! (Tre!)</i>		

Naar Riposten med Udfald er tilstrækkelig øvet, tages der Parade for Riposten efterfulgt af en simpel lige Kontraripost.

Eterne stød Kvart }
Toerne parer Kvart } ... *Et!*
Toerne riposter Kvart }
Eterne parer Kvart } ... *To!*
Eterne (paa Stedet) lige Kontraripost ... Tre!
Dæk! (Fire!)

Efter tilstrækkelig Øvelse foretages det hele paa Kommandoen »Et!«

Eks. ad 2). Angrebet ligger fast i Kvart. Riposten føres som Degagementripost med Udfald.

Eterne stød Kvart }
Toerne parer Kvart } ... *Et!*
Eterne gaar tilbage,
Toerne med Udfald riposterer Terz ... To!
Dæk! (Tre!)

Naar Riposten med Udfald er tilstrækkelig øvet, tages der Parade for Riposten efterfulgt af en simpel lige Kontraripost.

Eterne stød Kvart }
Toerne parer Kvart } ... *Et!*
Toerne riposter Terz }
Eterne parer Terz } ... *To!*
Eterne (paa Stedet) lige Kontraripost ... Tre!
Dæk! (Fire!)

Efter tilstrækkelig Øvelse foretages det hele paa Kommandoen »Et!«

Eks. ad 3). Riposten som dybt Stød udføres som under Eks. 2 angivet, idet der degageres til dybt og altid kontrariposteres til højt.

4^e Lektion (Battementlektion):

Simple Angreb efter forudgaaende Kvartbattement. Parader for disse Angreb efterfulgt af lige Ripost.

Battementet er et kort kraftigt Slag mod Modstanderens

Vaaben, der tilsigter at slaa dette ud af Linien — fremtvinge en Blottelse — for derved straks at benytte sig deraf til:

- 1) at føre et Angreb ind i den aabne Linie, eller
- 2) dersom Modstanderen hurtigt lukker denne Linie, da at degagere og føre Angrebet ind i en anden Linie.

Eks. ad 1).

Eterne Battement, stød Kvart ... Et!

I Begyndelsen bliver Eleverne liggende i Udfaldet. Derefter udføres Angrebet med Skridt fremad og Udfald. I sidste Tilfælde udføres Battementet samtidig med Skridtet.

Iøvrigt forholdes som under 2' Lektion.

Eks. ad 2).

Eterne Battement, stød Terz

(eller dybt Stød) ... Et!

Paa Eternes Battement giver Toerne efter og lukker ud i Kvart; herpaa degagerer Eterne og støder Terz.

Iøvrigt forholdes som under 2' Lektion.

5' Lektion (Fintelektion):

Angreb sammensat af 2 Bevægelser:

- 1) Lige Finte — Degagement,
- 2) Lige Finte — dybt Stød,
- 3) Terz Finte — Kvartstød (Een — to),
- 4) Terz Finte — dybt Stød,
- 5) Dyb Finte — højt Stød.

Parader for disse Angreb efterfulgt af lige Riposter.

Finten udføres som Regel med fast Hold paa Geværst, og Virkningen af Finten forstærkes, naar den sættes i Forbindelse med en lille Fremadbevægelse af Kroppen.

Finten vises, den dertil udførte Parade bedrages, og et Angreb med Udfald føres ind i en anden Linie.

Eks. ad 1). Lige Finte — Degagement (Terzstød).

Eterne vis Kvart ... Et!

Paa Toernes Kvartparade

Eterne med Udfald stød Terz ... To!

Dæk! (Tre!)

Naar Øvelsen i at bedrage Toernes Kvartparade er tilstrækkelig gennemgaaet, tages Parade, og der riposteres med simpel lige Ripost.

Eterne vis Kvart ... Et!

Paa Toernes Kvartparade

Eterne med Udfald stød Terz ... To!

Toerne parer Terz, riposter Terz ... Tre!

Dæk! (Fire!)

Efter tilstrækkelig Øvelse foretages det hele paa Kommandoen »Et!«

Eks. ad 2). Lige Finte — dybt Stød.

Der forholdes som ovenfor under 1), idet der degageres til dybt.

Naar de to første Eksempler er vel indøvede, kan man straks gaa over til at øve de sidste Eksempler paa een Kommando:

Eks. ad 3).

<i>Eterne vis Terz — stød Kvart,</i>	}	<i>... Et!</i>
<i>Toerne parer Terz og Kvart og riposter</i>		
<i>Kvart</i>		

Eks. ad 4).

<i>Eterne vis Terz — stød dybt,</i>	}	<i>... Et!</i>
<i>Toerne parer Terz og Septim og riposter</i>		
<i>højt</i>		

Eks. ad 5).

<i>Eterne vis dybt Stød — stød Kvart,</i>	}	<i>... Et!</i>
<i>Toerne parer Septim og Kvart og riposter</i>		
<i>Kvart</i>		

Derefter øves Angrebene med Skridt fremad, idet Fin-ten vises sammen med Skridtet.

3. Forberedende Kontra.

Efterhaanden som Mandskabet har gennemgaaet Lektionerne overgaaes til forberedende Kontra i de paagældende Lektioner. Formaalet hermed er at føre Eleverne fra Lektionen over i Kontraen.

Læreren lader Eleverne af det ene Geled angribe, me-

dens Eleverne af det andet søger at afværge Angrebet. Læreren opgiver hvilke Angreb, Parader o.s.v., der skal benyttes, og det overlades til Eleverne selv at vælge Tidspunktet for Angrebets Udførelse.

Læreren maa nøje vaage over, at Bevægelserne udføres korrekt.

Under forberedende Kontra anvendes Lektionerne med disses fremadskridende Sværdhedsgrad i Uddannelsen.

4. Fri Kontra.

Naar den forberedende Kontra er saa vidt indøvet, at Eleverne har faaet det rette Indtryk af, hvorledes Bajonettkamp foregaar, paabegyndes Kontraen, der væsentlig kun adskiller sig fra den forberedende Kontra derved, at der nu ikke bestemmes hvilken af Modstanderne, der skal begynde Angrebet, men at de stilles frit i saa Henseende.

Kontraen bør paabegyndes saa tidligt som muligt.

Læreren maa nøje vaage over, at Bevægelserne udføres korrekt, og at Kontraen ikke udarter til vildt Slagsmaal.

Enhver Parade skal efterfølges af en Ripost. Har Angrebet truffet, maa der ikke riposteres, men ny Dækstilling skal straks indtages, forinden Kontraen fortsættes. Eleven skal under Øvelse vænnes til at melde, naar han er truffet, ved at sige »touché«.

Særlige Stødmaader.

Hvor Forholdene gør det nødvendigt, kan andre Angrebsmaader, udover den egentlige Bajonettfægtning, benyttes; af disse kan nævnes følgende:

Kort Stød,
Kolbestød,
Kolbeslag.

Det korte Stød udføres

a) enten ved fra Dækstilling at trække Geværet tilbage langs højre Side, saa at venstre Underarm støtter mod Underlivet,

b) eller ved fra Dækstilling at kaste Geværet tilbage og fatte med venstre Haand tæt ved Mundingen og højre Haand ved Viseret.

Angrebet føres paa Stedet, og Stødet føres skraat opad mod Modstanderens Hjertekule, Hals eller Hoved.

Kommando:

Med Tilbagetrækning af Geværet

kort Stød ... Et! ... To! eller

Med Tilbagekastning af Geværet

kort Stød ... Et! ... To!

Dæk! (Tre!)

Paa Et! trækkes Geværet tilbage, paa To! udføres Stødet.

Paraden for korte Stød er Spring tilbage eller til Siden.

Kolbestød udføres, naar man er tæt paa Livet af Modstanderen og ikke er i Stand til at bruge Bajonetten.

Stødet udføres fra Dækstilling, idet man, uden at forandre sit Greb paa Vaabnet, ved en Drejning omkring venstre Haand som Akse med højre Haand støder Kolbens spidse Vinkel med voldsom Kraft mod Modstanderens Underliv eller Hoved (Skulder).

Stødet kan sættes i Forbindelse med Skridt fremad med højre Fod.

Kommando:

Med Fremføring af højre Fod

dybt Kolbestød ... Et! eller

Med Fremføring af højre Fod

højt Kolbestød ... Et!

Fremad (eller bagud) ... Dæk! (To!)

Paraden for Kolbestød er Spring tilbage eller til Siden.

Kolbeslag. Geværet vendes ved et Sving med Kolben bagud og opad og fattes om Forskæftet med begge Hænder, hvorpaa det i fortsat Bevægelse svinges over Hovedet som Kølle. Slaget føres mod Modstanderens Hoved eller Krop og maa, da Kolbehalsen er skrøbelig, ramme med Laasedelene.

Slaget sættes i Forbindelse med Skridt fremad med højre Fod.

Kommando:

Med Fremføring af højre Fod Kolbeslag ... Et! ... To!

Fremad (eller bagud) ... Dæk! (Tre!)

Paa Et! vendes Geværet, paa To! udføres Slaget med Fremføring af højre Fod.

Paraden for Kolbeslag er Spring tilbage eller ved med begge Hænder at holde sit Gevær over Hovedet tværs paa Slaget.

Af Sikkerhedshensyn maa disse tre Stød ikke øves paa Modstander. Under Øvelse, og med Eleverne paa 2 Geled, skal Gelederne have saa stor indbyrdes Afstand, at Eleverne ikke kan naa hinanden. Eventuelt staar det ene Geled med sænket Gevær for bedre at se, hvorledes det andet Geled udfører Slagene, eller staar i Dækstilling og udfører Paraderne for de forskellige Stød.

Afvæbningsgreb.

I Tilfælde af, at man ubevæbnet staar overfor en geværbevæbnet Modstander, eller at man under Bajonetkampen har mistet sit Vaaben, har man kun hurtigst muligt at springe sin Modstander paa Livet, afvæbne ham og uskadeliggøre ham ved følgende Greb:

a) Modstanderens Gevær slaas med venstre Haandbalde ud til højre, hvorpaa man springer ind paa ham og fatter fra oven med venstre Haand ved Kolbehalsen og fra neden med højre Haand ved øverste Rembøjle.

Ved et Træk forbi egen venstre Hofte og et Tryk opad fremad forbi Modstanderens højre Skulder med højre Haand afvæbnes Modstanderen.

I Fortsættelse af Bevægelsen føres et kort Stød mod Modstanderens Hals.

b) Modstanderens Gevær slaas med venstre Haandbalde ud til højre, hvorpaa man springer ind paa ham og fatter fra neden med venstre Haand ved Kolbehalsen og fra oven med højre Haand ved øverste Rembøjle.

Kolben føres opad forbi Modstanderens Ansigt og trykkes derpaa nedad forbi hans venstre Skulder, samtidig

med at højre Haand trækker Geværet tilbage langs egen højre Side, hvorved Modstanderen afvæbnes. I Fortsættelse af Bevægelsen stødes Kolbekappen mod Modstanderens Hoved.

c) Modstanderens Gevær slaas med højre Haand ud til venstre Side, hvorpaa man springer ind paa ham og fatter fra neden med venstre Haand ved øverste Rembøjle og fra oven med højre Haand ved Kolbehalsen, idet Haanden føres under Modstanderens venstre Arm.

Ved et Træk med højre Haand og et Tryk opad-fremad med venstre Haand afvæbnes Modstanderen og i Fortsættelse af Bevægelsen føres et Slag med Forskæftet mod hans Hoved.

Paraden for a) og b) tages ved at støde Geværet frem med begge Hænder, saa man med Skæftet puffer Modstanderen fra sig.

Paraden for c) er Spark i Skridtet, idet Modstanderen springer ind paa een.

Disse tre Afvæbningsgreb indøves kun med Øvelsesgeværret med Mandskabet opstillet som til BajonETFægtning, idet det ene Geled lægger Geværet.

Eks. paa Indøvelse af Afvæbningsgreb b).

*Eterne (ved at blive liggende)
stød lige Stød ... Et!*

*Toerne parerer med venstre Haand,
idet Geværet slaas ud til højre Side ... To!*

*Toerne springer frem mod Modstanderen,
fatter med højre Haand omkring Forskæftet
med Overgreb, venstre Haand med Undergreb
tæt foran Modstanderens højre Haand ... Tre!*

*Geværkolben føres ved en hurtig Bevægelse
opad forbi Modstanderens Ansigt og trykkes
derpaa ned forbi hans venstre Skulder, sam-
tidig med at højre Haand trækker Geværet
tilbage langs egen højre Side ... Fire!*

*Derefter markeres Stød med Kolbekappen
mod Modstanderen ... Fem!*

Det Geled, der har afvæbnet det andet, beholder Geværret og gaar i Dækstilling.

Naar Lektionens enkelte Dele er grundigt gennemøvet, foregaar hele Grebet paa een Kommando, dog under stadig Ro og Disciplin.

For at Grebet skal lykkes, maa det udføres hurtigt og paa en overraskende Maade.

Paa lignende Maade øves de to andre Afvæbningsgreb.

Vejledning til Afholdelse af Konkurrencer.

Under Konkurrencer i Bajonettfægtning gælder følgende Regler:

Vaaben: Det i Søværnet anvendte Øvelsesvaaben.

Paaklædning: Gymnastikpaaklædning med lange Benklæder, Kyrads, Maske og Handske.

Kamppladsen: Bredde 7 m, Længde 34 m, saa at hver Fægter, opstillet med forreste Fod bag Dæklinien 2 m fra Midterlinien, for hvert Touché har et Rum paa 15 m at vige tilbage i. (Omdrejende Bevægelser er tilladt). Vundet Terræn beholdes, indtil Touché er dømt. En tilbagevigende Fægter averteres, hver Gang han naar 1 m Linien (Avertissementslinien) »Holdt« og Avertissement. Overskrides Baggrænsen derefter med begge Fødder, regnes han for touchéret. Er Kamppladsen ikke 34 m, gaar Fægterne til Midten hver Gang en Fægter har overskredet Baggrænsen, indtil den enkelte Fægter sammenlagt er veget tilbage ialt 15 m, hvorefter han idømmes Touché.

Kampen mellem to Fægtere udkæmpes efter Reglen: Den bedste i fem Stød. (Den, der først touchéret sin Modstander 3 Gange, er Vinder).

Kampvedtægter.

Kampens Varighed: 10 Minutter (effektiv Kamptid).

Der skiftes Plads, naar en Fægter er touchéret 2 Gange.

Træffefeltet omfatter hele Kyradset og begge Arme. med Undtagelse af Laarskjoldet og forreste Underarm og Haand.

Stødets Gyldighed: Ethvert Stød, der rammer indenfor Træffefeltet, regnes for Touché.

Ethvert Stød, der rammer udenfor Træffefeltet, regnes ikke for Touché, men standser Stødsiftet og annullerer eventuelt paafølgende Stød.

Ved samtidigt Stød indenfor Træffefeltet regnes begge Fægterne for touchérede.

Ved samtidigt Stød, et i Træffefeltet og et udenfor, regnes det i Træffefeltet for Touché.

En Fægter betragtes endvidere som touchéret, naar han indenfor Stødafstand vender Ryggen til sin Modstander, saa at denne ikke kan komme til at støde uden at ramme udenfor Træffefeltet (gælder ogsaa under Forsøg paa at gribe sit Gevær efter Afvæbning).

Det er ikke tilladt at parere med en evt. fri venstre Arm — se dog under Corps á Corps.

Corps á Corps indtræder — udover de for Fægtning almindeligt gældende Bestemmelser — naar en Fægter med begge Hænder griber fat i Modstanderens Gevær og derved forhindrer denne i at benytte sit Vaaben.

I Tilfælde af Corps á Corps standses Kampen.

Kampen standser ikke, fordi en Fægter taber sit Gevær. Fægteren kan i saa Tilfælde søge en Corps á Corps for derved at undgaa at blive touchéret.

Rækkefølgen i en Pulje bestemmes ved Antal Points, idet der gives 2 Points for en Sejr, 1 Point for en coup double (begge ramt 3 Gange — altsaa sidste Stød samtidigt) og 0 Point for et Nederlag. Om Første-Pladsen i Slutpuljen finder altid Omkamp Sted uanset Antal modtagne eller afgivne Touchéer.

Har flere Fægtere samme Antal Points, er den Vinder, som har *færrest modtagne Touchéer*. Er dette ogsaa ens, er den Vinder, som har *flest afgivne Touchéer*. Er dette ogsaa ens, fægtes der om.

Til en Fægtekonkurrence hører en Dommerkomité bestaaende af en Overdommer og fire Hjørnedommere.

Overdommerens Pligter:

Han kalder Fægterne sammen til det angivne Klokkeslet.

Han foretager Lodtrækning mellem Fægterne og meddeler dem deres Lodtrækningsnummer.

Han efterser Fægternes Paaklædning.

Han efterser, at Kamppladsen er i Orden $\left\{ \begin{array}{l} \text{Længde,} \\ \text{Bredde,} \\ \text{Inddeling.} \end{array} \right.$

Han placerer og instruerer Hjørnedommerne, Tavle- og Listeførererne samt Tidtageren.

Han varskoer Kampregler for $\left\{ \begin{array}{l} \text{Stød,} \\ \text{Tid,} \\ \text{Vigning, tilbage og til} \\ \text{Siden.} \end{array} \right.$

Han leder Kampen, udreder Frasen og afgør alene, hvor Touchéet paa Basis af afgivne Stemmer skal gælde, idet hver Hjørnedommer har een Stemme ved »Ja« eller »Nej« og 0 Stemme ved »Afstaar«.

Kampen indledes med:

Kommando: *Fæld ... Gevær!*

Forespørgsel: *Er De klar?*

Kommando: *Gaa paa!*

Kampen standses ved:

Kommando: *Holdt!*

Hjørnedommerens Pligter:

Hjørnedommeren skal kun afgøre, om der er Touché, og udtaler kort paa Forespørgsel om Touché: »Ja«, »Nej« eller »Afstaar«.

Han viser sig loyal ved evt. anden Kendelse.

Han skal varsko »Touché«, naar han formener et saadant er faldet, men kan iøvrigt ikke standse Kampen, medmindre der kan være Tale om Fare.

Fægterens Pligter:

Naar Tavle- og Listeføreren varskoer næste Kamp ved Opraab, gør Fægteren sig klar, saaledes at han straks kan stille op paa Kamppladsen, naar det befales.

Fægteren kæmper loyalt efter de for Kampen givne Regler. Han stiller op ved Dæklinien med Masken paa, klar til paa Kommandoen »Fæld ... Gevær!« at indtage Dækstillingen.

Paa Kommandoen »Holdt!« sænker han Geværet og forbliver paa Stedet til Dom er faldet, eller han efter Ordre befales til at indtage en anden Plads.

Tavle- og Listeførerens Pligter:

Han fører Puljetavlen efter de givne Regler og varskoer de næste Fægtere i betimelig Tid.

Han gentager de af Overdommeren dømte Touchéer og indfører dem paa Tavlen, samt

melder Overdommeren om nødvendigt, naar en Kamp er slut.

Tidtagerens Pligter:

Han sætter Stoppeuret (særligt Stoppeur) i Gang ved »Gaa paa!« og standser det ved »Holdt!«, for atter at sætte det i Gang ved »Gaa paa!« o. s. f.

Er Tiden ved at være udløbet, averterer han højt og tydeligt »1 Minut«, derefter $\frac{1}{2}$ Minut, 15 Sekunder og endelig »Tid«. hvorefter Overdommeren straks standser Kampen.

Kampen afgøres da efter de almindelige Regler, f. Eks.:

a) Det staar 2—1. Der tillægges begge Fægtere saa mange Touchéer, som den, der har modtaget flest, skal have for at opnaa tabt Kamp.

Slutresultat: 3—2.

b) Det staar 2—2. Efter ovenstaaende skal saaledes hver have et Tillæg af 1 Touché.

Resultat: 3—3. D. v. s. coup double Kamp, eller 1 Point til hver Fægter.

Konkurrencer kan afholdes som individuelle Konkurrencer eller som Holdkonkurrencer.

Ved individuelle Konkurrencer (alle mod alle) deles

Fægterne i Puljer (helst ikke over 12 i Puljen). Halvdelen fra hver Pulje gaar videre til Slutpuljen, eller, hvis der stadig er for mange, da ved Lodtrækning til nye Puljer (Mellempuljer) og saa fremdeles.

Holdkonkurrencer kan enten være Konkurrencer med smaa Hold (f. Eks. 4 Mand), hvor hver Mand i det ene Hold skal kæmpe mod hver Mand i det andet Hold; eller det kan være Konkurrencer med store Hold (20 eller flere paa hvert Hold) f. Eks. Skifterne mod hinanden eller Kvartererne mod hinanden.

I første Tilfælde (4 Mands Hold) kan følgende Kamp-rækkefølge benyttes:

1—5	1—6	1—7	1—8
2—6	2—7	2—8	2—5
3—7	3—8	3—5	3—6
4—8	4—5	4—6	4—7

I sidste Tilfælde skal hver Mand paa det ene Hold kun fægte mod een Mand paa det andet Hold paa følgende Maade:

Befalingsmænd for sig, Mather for sig og værnepligtige for sig, idet man sørger for, at Modstanderne bliver hinanden jævnbyrdige i Styrke (efter Højde).

B. Hugning.

Hugning er en Vaabenbrug, hvor man opøves i at anvende den tunge Sabel (Befalingsmandens Sabel og Skibssablen) paa den fordelagtigste Maade til Angreb og Forsvar, og for at Kampen skal faa et heldigt Udfald, kræver den den yderste Energi og Kraft af den enkelte Mand forenet med Viljen til at sejre.

Under de indledende Øvelser uden Modstander er Mandskabet i almindelig Udrustning og bevæbnet med Skibssablen; til alle Øvelser med Modstander anvendes Øvelsessablen (Huggerten) samt Maske, Handske og Plastron.

Beskrivelse af Vaabnet.

Sablen bestaar af Klingen og Fæstet. Klingens yderste Halvdel kaldes Svagen, den inderste Styrken. Den Del, der gaar gennem Fæstet, hedder Angelen.

Forkant af Klingen kaldes Skarpen, Bagkant Ryggen og Siden Fladen.

Fæstet bestaar af Parerpladen, Parerbøjlen og Grebet.

Holdet paa og Føring af Vaabnet.

Sablen fattes med fuld højre Haand; Tommelfingeren lægges op langs Ryggen af Grebet.

Under Føringen af Sablen skal alle Armens Led medvirke saa let, smidigt og kraftbesparende som muligt paa følgende Maade:

- 1) Albuledet skal være Hovedcentrum for alle Bevægelser.
- 2) Skulderleddet skal kun bevæges, hvor det er nødvendigt for at følge Underarmens Bevægelser.
- 3) Haandleddet skal altid være strakt.

Udgangsstilling og Dækstilling.

Udgangsstillingen er Retstillingen med Sablen i Hvil.

Stillingen med »Huggerten i Hvil« maa paa Grnud af den tykke Handske være med Klingen lodret, Skarpen fremefter. Denne Stilling indtages ligeledes altid paa Kommandoen »Ret«.

Dækstillingen, der normalt indtages i Terz, er den Stilling, der har vist sig bedst egnet til saavel Angreb som Forsvar. Den indtages fra Udgangsstillingen.

Paa Kommandoen:

Fremad ... Dæk!

gøres halv venstre om, højre Fod sættes to Fodlængder lige frem saaledes, at Fødderne danner en ret Vinkel med hinanden.

Begge Knæ bøjes saaledes, at højre Knæ staar omtrent lodret over Vristen, venstre Knæ noget indadført, Overkroppen holdes lige paa Hofterne, og Legemets Vægt for-

deles ligeligt paa begge Ben. Venstre Skulder holdes tilbage, og Hovedet drejes saaledes, at der ses frem imod Modstanderen. Venstre Haand knyttes og sættes fast i Siden over venstre Hofte.

Samtidig med Vendingen føres Sablen frem imod Modstanderen, Armen holdes let bøjet, Haanden i Højde med og lidt til højre for Skulderen. Skarpen skraat nedad til højre og Spidsen højere end og fremad til venstre for Haanden.

Denne Stilling kaldes Terz-Dækstilling.

Naar der i Dækstillingen ønskes at gøre et kortere Holdt for Instruktion el. lign. kommanderes:

Sænk Klinge!

hvorefter Vaabnet sænkes og Knæene strækkes.

Dækstillingen indtages igen paa Kommandoen:

Giv Agt ... Dæk!

Fra Dækstillingen gaas tilbage til Udgangstillingen paa Kommandoen:

Giv Agt ... Hvil!

idet højre Fod trækkes tilbage til venstre, og der gøres halv højre om.

Afstand.

Normalafstand haves, naar man ved et Skridt fremad og Udfald kan ramme sin Modstander paa Kroppen.

Bevægelser i Dækstillingen.

Skridt fremad (tilbage) udføres ved at flytte forreste (bageste) Fod et lille Stykke tæt hen over Jorden og umiddelbart derefter at udføre tilsvarende Bevægelse med bageste (forreste) Fod).

Spring tilbage udføres fra Dækstillingen ved at sætte kraftigt af med begge Fødder samtidig.

Ved Spring tilbage fra Udfald føres ved en hurtig Strækning af forreste Knæ Kroppens Vægt hen over bageste Ben, som bøjes og derved ogsaa kan medvirke ved Afsættet.

Linier og Fægtstillinger.

Ved *Linierne* forstaar man de fire Felter, der fremkommer ved at lægge et lodret og et vandret Plan gennem Fægterens fremstrakte højre Haand, der bærer Vaabnet i Dækstillingen.

Det lodrette Plan deler Fægteren i en indvendig Linie (Brystsiden) og en udvendig Linie (Rygside).

Det vandrette Plan deler Angrebsfeltet i en høj og en dyb Linie.

Der fremkommer saaledes:

- 1) en indvendig — høj Linie,
- 2) en indvendig — dyb Linie,
- 3) en udvendig — høj Linie,
- 4) en udvendig — dyb Linie.

I disse fire Linier kan Modstanderens Angreb føres; de maa derfor kunne lukkes ved Stilling af Arm, Haand og Klinge.

Ved *Fægtstillingerne* forstaas de Stillinger med Klingen, der lukker de ovennævnte Linier og danner Basis for Paraderne.

De Fægtstillinger, der benyttes ved Hugning, er: Prim, Sekond, Terz, Kvart, Kvint og dyb Terz.

1) *Prim*: Armen let bøjet, Haanden lidt højere end og til højre for Hovedet; Skarpen opad, Spidsen i Højde med og fremad til venstre for Haanden.

2) *Sekond*: Armen omtrent strakt, Haanden i Højde med og lidt til højre for højre Bryst, Skarpen skraat opad til højre, Spidsen lavere end og lidt til venstre for Haanden.

3) *Terz*: Armen omtrent strakt, Haanden i Højde med og lidt til højre for højre Skulder, Skarpen skraat nedad til højre, Spidsen højere end og lidt til venstre for Haanden.

4) *Kvart*: Armen let bøjet, Haanden i Højde med og lidt til venstre for venstre Skulder, Skarpen til venstre og Klingen særlig lodret.

5) *Kvint*: Armen bøjet med Albuen en Haandsbredde fra højre Hofte, Haanden ud for venstre Hofte; Skarpen skraat nedad til venstre, Spidsen i Højde med Skulderen og fremad til venstre for Haanden.

6) *Dyb Terz*: Armen bøjet med Albuen en Haandsbredde fra højre Hofte, Haanden i Højde med og til højre for højre Hofte; Skarpen skraat nedad til højre, Spidsen i Højde med Skulderen og til højre for Haanden.

Engagement.

Ved Engagement forstaas Berøringen mellem de to Modstanderes Klinger i Dækstillingen.

Det tages med Skarpen af Klingens yderste Halvdel paa en saadan Maade, at man søger at lukke den Linie, i hvilken man engarerer.

Engagementet kan tages i alle Linier og har Navn efter den tilsvarende Fægtstilling. Engagementet i Terz er det fordelagtigste, da det giver den bedste og mest naturlige Dækning for Armen.

Ved *Changement af Engagement* forstaar man at gaa fra en Linie til en anden og tage Engagement i denne, f. Eks. fra Terz til Kvart, eller Terz til Sekond.

Angrebet og dets Udførelse.

Angrebet udføres som Stød eller Hug. Det føres med fuld Kraft og med Viljen til at ramme.

Angreb ved Stød er Angreb, hvorved man søger at ramme sin Modstander med Spidsen.

Stødet udføres ved en jævn, blød Fremstrækning af Armen; Haanden drejes med Tømmelfingeren skraat nedad til venstre. Med denne Haandstilling opnaas det bedste Hold paa Vaabnet i Forbindelse med den bedste Dækning for Haand og Underarm.

Angreb ved Hug er Angreb, hvorved man søger at ramme sin Modstander med Skarpen.

Hugget udføres ved en Bøjning af Albuleddet og Drejning af Haanden saaledes, at Skarpen rettes mod den Linie, man ønsker at føre Angrebet i, hvorefter Klingen ved en hurtig Udtrækning af Armen føres til Angreb.

Tilbagetrækningen til Hugget skal være saa lille som mulig for ikke at udsætte Fægteren for Armhug.

Udfaldet er en Bevægelse, der tjener til at give Angrebet større Rækkevidde, og det udføres ved at Kroppen ved

en hurtig Udstrækning af venstre Ben skydes lige fremad, idet højre Fod samtidig løftes og føres tæt hen over Jorden saa langt frem, at højre Laar er vandret med Knæet lodret over Vristen. Kroppen lænes noget fremover, og højre Skulder drejes fremefter.

Fra Udfaldet indtages Dækstillingen igen ved en hurtig Bøjning af venstre Knæ, samtidig med at højre Fod efter et kraftigt Aftryk føres tilbage tæt hen over Jorden.

Dækstillingen kan ogsaa, naar Modstanderen er gaaet meget tilbage under Angrebet, indtages fremad ved at nærme venstre Fod til højre.

Er man i Udfaldet kommet for tæt paa Modstanderen, eller har dennes Parade fremkaldt stor Blottelse hos Angriberen, kan Dækstillingen indtages ved et *Spring tilbage*, idet Vægten lægges over paa bageste Ben, og der sættes godt af med begge Fødder.

Ved *simple Angreb* forstaar man Angreb, der kun bestaar af een Bevægelse uden forudgaaende Finte.

Simple Angreb kan være:

- 1) Angreb ved Stød eller
- 2) Angreb ved Hug.

ad 1). Angreb ved Stød føres som lige Stød eller Degagement d. v. s. ved en Bevægelse, hvor egen Klingspids skifter Linie.

ad 2). Angreb ved Hug føres som:

Primhug, der rettes mod Modstanderens Hoved,

Sekondhug, der rettes mod Modstanderens højre Flanke (udvendige, dybe Linie),

Terzhug, der rettes mod Modstanderens højre Side af Hoved og Hals (udvendige, høje Linie),

Kvarthug, der rettes mod Modstanderens venstre Side af Hoved og Hals (indvendige, høje Linie),

Kvinthug, der rettes mod Modstanderens Underliv (indvendige, dybe Linie),

Armhug, der rettes mod Modstanderens Arm.

Battement.

Battement er et Slag mod Modstanderens Vaaben, hvorved man med Magt fremtvinger en Blottelse. Det foretages

som en Forberedelse paa et Angreb og udføres med Svagen af Klingen.

Battementet skal være saa kort og komme saa pludseligt, at den vanskeligt kan undgaas, »bedrages«, af Modstanderen. Gøres Bevægelsen for stor, bedrages den, og der angribes i den blottede Linie.

Finter.

En Finte er en Trusel om Angreb.

Den udføres som et Angreb paa Stedet, eller med Skridt fremad uden Udfald, med den Hensigt at forlede Modstanderen til at tage en Parade, der bedrages, hvorefter der angribes med Udfald i en anden Linie.

Ved Angreb i Forbindelse med Skridt fremad foretages Fiinten sammen med Skridtet.

Sammensatte Angreb.

Angrebet er sammensat, naar der foran for Slutangrebet udføres een eller flere Finter.

Angreb paa mere end to Bevægelser bør ikke benyttes.

Parader.

Parader anvendes for at afværge Modstanderens Angreb.

De skal tages med Styrken af Klingen og med Skarpen rettet mod Angrebet, idet de føres saa langt ud i Linierne, at Hugget ikke kan gaa igennem.

For at undgaa Blottelse maa Bevægelsen i Paraden kunne standses bestemt, saafremt man ikke møder Modstanderens Klinge.

Paraden udføres ad korteste Vej ved Overgang fra een Fægtestilling til en anden.

Til hver af Fægtestillingerne svarer en Parade af samme Navn, idet

Primparaden dækker for Angreb mod Hovedet,

Sekondparaden dækker for Angreb i udvendig — dyb Linie,

Terzparaden dækker for Angreb i udvendig — høj Linie,

Kvartparaden dækker for Angreb i indvendig — høj Linie,

Kvintparaden dækker for Angreb i indvendig — dyb Linie,

Dyb-Terzparaden dækker for Angreb i udvendig — dyb Linie.

Undervisningen.

Undervisningen, der er baseret paa Uddannelse i Trop, omfatter følgende Hovedgrupper:

1. Indledende Øvelser.
2. Lektioner.
3. Forberedende Kontra.
4. Fri Kontra.

1. Indledende Øvelser.

Undervisningen i de indledende Øvelser sker samlet i Trop og foretages jævnligt, naar Mandskabet har Øvelse i Sabeleksercits.

De indledende Øvelser omfatter:

Beskrivelse af Sablen, samt
Holdet paa og Føring af Sablen,

Øvelse i at indtage:

Udgangsstilling (Sabel i Hvil),
Dækstilling og
Fægtstillinger,

Øvelse i at foretage:

Skridt og Spring,
Angreb,
Parader, samt
smidiggørende Bevægelser for Arm og Ben.

Vedrørende Kommandoer, se 1' Lektion Side 164.

2. Lektioner.

Naar de forberedende Øvelser er tilstrækkeligt indøvede overgaas til Lektionerne, der foretages samlet.

Til disse Øvelser skal Mandskabet være forsynet med Maske, Handske, Plastron og Øvelsessabel (Huggert).

Der trædes an paa eet Geled med Masken i venstre Haand og Sablen ved Fod. Paa Kommandoen: Ret! føres Sablen op i »Hvilstilling« med Klingen lodret.

Under Lektionerne staar Modstanderne to og to overfor hinanden. Ombord, hvor Pladsen er noget tilfældig, anviser man Modstanderne Plads. Haves derimod tilstrækkelig Plads, saasom i Gymnastiksal, lader man foretage Udrykning.

Under Lektionerne anvendes følgende Øvelsesrække:

- 1' Lektion: Indledende Øvelser.
- 2' Lektion: Simple Angreb. Parader efterfulgt af lige Ripost.
- 3' Lektion: Ripostlektion.
- 4' Lektion: Battementlektion.
- 5' Lektion: Fintelektion.

1' Lektion (indledende Øvelser).

Udrykning, Indrykning, Indtagelse af Dækstillingen og Tilbagegang til Udgangsstillingen, Skridt, Spring, Angreb, Parader og smidiggørende Bevægelser for Arm og Ben.

Udrykning foretages paa følgende Maade:

Til to ... Del ind!
Alle ... ret!
Eterne til Hugning 4 Skridt fremad ... gaa!
Eterne om ... kring!
Alle ½ Skridt til højre ... gaa!
Maske ... paa!) og derefter Indtagelse af*
Dækstillingen:
Fremad ... Dæk!

Indrykning foretages paa følgende Maade:

Tilbagegang til Udgangsstillingen:
Giv Agt ... Hvil! og derefter:

*) Maske . . . paa! foretages i 3 Dele:

- 1) Masken føres op foran Ansigtet og gribes med begge Hænder.
- 2) Masken føres ned over Hovedet (Klingen holdes lodret).
- 3) Hænderne føres ned til Udgangsstillingen.

*Maske ... af!**)*

Alle ½ Skridt til venstre ... gaa!

Eterne med 4 Skridt ryk ind ... gaa!

Eterne om ... kring!

Udrykning og Indrykning kan efter nogen Øvelse foregaa paa een Kommando.

Eks. Skridt og Spring:

Eet (to) Skridt fremad (tilbage) ... Et!

Spring tilbage ... Et!

Eet Skridt fremad, Spring tilbage ... Eet!

Angreb:

Indøvelse af Udfald:

Lige Finte stræk ... fald ud!

Giv Agt ... Dæk!

Lige Finte stræk ... fald ud!

Fremad ... Dæk!

Lige Finte stræk ... fald ud!

Spring tilbage ... Dæk!

Parader:

Parer Sekond ... Et!

» *Prim ... Et!*

» *Terz ... Et!*

» *Kvart ... Et!*

» *Kvint ... Et!*

» *Dyb-Terz ... Et!*

o. s. v.

Smidiggørende Bevægelser for Arm og Ben:

Forberedende Hug, der tilsigter Smidiggørelse af Albu- og Skulderled samt Træning i at føre Sablen med strakt Haandled.

**) *Maske ... af!* foretages ligeledes i 3 Dele:

1) Masken fattes med begge Hænder og trækkes af Hovedet.
2) Masken føres frem foran Ansigtet og gribes med venstre Haand.
3) Hænderne føres ned til Udgangsstillingen.

De udføres fra Stillingen »Sablen i Linie«, højre Arm strakt frem, Haanden i Højde med Skulderen; Benenes Stilling som i Dækstillingen, men med Knæene strakte. Senere udføres Øvelserne fra Dækstillingen i Forbindelse med Udfald, idet Vaabnet dog holdes som ovenfor anført fra Stillingen »Sablen i Linie« svarende til de befalede Hug.

Følgende forberedende Hug anvendes:

Terz-Sekondhugget.

Kommando:

Fremad ... Dæk!

Stræk Knæene!

Sablen i Linie! (Tommelfingeren til venstre).

Terzøvelse ... begynd!

Armen bøjes ved at Underarmen svinges ind foran Brystet og udstrækkes derefter hurtigt. Det iagttages, at Overarmen holdes i Ro, at Haandleddet holdes stift, og at Sablens Bevægelse ikke fortsættes efter at Armen er stoppet i Yderstillingen.

Derefter foretages den samme Bevægelse fra Dækstillingen med Udfald, idet der udføres eet Hug med Udfaldet og eet samtidig med Genindtagelse af Dækstillingen.

Primhugget.

Kommando:

Fremad ... Dæk!

Stræk Knæene!

Sablen i Linie! (Tommelfingeren opad).

Primøvelse ... begynd!

Armen bøjes ved at højre Haand svinges ind over højre Skulder og strækkes derefter ud i Overarmens Forlængelse.

Derefter foretages den samme Bevægelse fra Dækstillingen med Udfald som ovenfor angivet.

Kvart-Kvinthugget.

Kommando:

Fremad ... Dæk!

Stræk Knæene!

Sablen i Linie! (Tommelfingeren til højre).

Kvartøvelse ... begynd!

Ved en smidig Bevægelse i Skulderen trækkes højre Haand, idet Armen bøjes, helt tilbage udenfor højre Skulder med Albuen ind foran Kroppen. Fra denne Stilling svinges Sablen hurtigt fremad til Stillingen »Sablen i Linie«.

Derefter foretages den samme Bevægelse fra Dækstillingen med Udfald som ovenfor angivet.

2' *Lektion (simple Angreb, Parader efterfulgt af lige Ripost).*

Prim-, Sekond-, Terz-, Kvart-, Kvinthug og lige Stød. Parader herfor efterfulgt af lige Ripost.

I Begyndelsen sættes Angrebet ind med Udfald, og Eleverne bliver liggende i Udfaldet, uden at der tages Parade herfor. Derefter indøves Paraden, og naar denne er efterset og i Orden, foretages Riposten paa Stedet. Denne Ripost skal sættes ind paa Modstanderen uden Parade. Derefter udføres det samme med Skridt fremad.

Eks.

Eterne (Toerne) med Udfald hug Sekond ... Et!

Dæk! (To!)

» » » » » *Kvart ... Et!*

Dæk! (To!)

» » » » » *Kvint ... Et*

Dæk! (To!)

Paa Toernes Lukning i Terz (el. lav Haand)

Eterne hug Prim ... Et!

Dæk! (To!)

Paa Toernes Lukning i Kvart (el. lav Haand)

Eterne hug Terz ... Et!

Dæk! (To!)

Derefter øves Paraden:

Eterne (ved at blive liggende) hug Sekond ... Et!

Toerne parer Sekond ... To!

Dæk! (Tre!)

eller paa een Kommando:

Eterne hug Sekond } ... *Et!*
Toerne parer Sekond }
Dæk! (To!)

Til Slut øves Paraden efterfulgt af lige Ripost:

Eterne hug Sekond } ... *Et!*
Toerne parer Sekond }
Toerne paa Stedet riposter Terz ... To!
Dæk! (Tre!)

Naar Bevægelserne er tilstrækkeligt indøvet fra begge Sider, foretages det hele paa een Kommando evt. med Skridt fremad:

Eterne hug Sekond } ... *Et!*
Toerne parer Sekond }
og riposter Terz }
Dæk! (To!)

Det samme kan øves:

Efter Parade i Prim — Ripost i Kvint eller Sekond.

»	»	- Terz	—	»	- Sekond.
»	»	- Kvart	—	»	- Terz eller Kvart.
»	»	- Kvint	—	»	- Terz.
»	»	for lige Stød	»	»	- Terz.

3' Lektion (Ripostlektion).

Riposten øves med Udfald efter Paraden for et simpelt Angreb, idet den, der riposterer, i Begyndelsen bliver liggende i Udfaldet, uden at der tages Parade for Riposten.

Derefter indøves Paraden for Riposten, og naar denne er eftersat og i Orden, foretages lige Kontraripost paa Stedet.

Følgende Riposter øves:

Efter Parade i Sekond — Ripost i Terz.

»	»	- Terz	—	»	- Sekond.
»	»	- Kvart	—	»	- Terz.
»	»	- Kvint	—	»	- Terz.
»	»	- Prim	—	»	- Sekond eller Kvint.

Eks. Parade i Sekond — Ripost i Terz.

Eterne hug Sekond } ... *Et!*
Toerne parer Sekond }
Eterne gaar tilbage,
Toerne med Udfald riposter Terz ... To!
Dæk! (Tre!)

Naar Riposten med Udfald er tilstrækkeligt øvet, tages der Parade for Riposten efterfulgt af en simpel Kontra-ripost.

Eks.

Eterne hug Sekond } ... *Et!*
Toerne parer Sekond }
Toerne riposter Terz } ... *To!*
Eterne parer Terz }
Eterne (paa Stedet) kontrariposter i
Sekond ... Tre!
Dæk! (Fire!)

Paa lignende Maade forholdes ved Indøvelsen af de øvrige Riposter, idet det første Angreb føres med Skridt fremad og Udfald.

4' Lektion (Battementlektion).

Battementet er et kort kraftigt Slag mod Modstanderens Vaaben, der tilsigter at slaa dette ud af Linien — fremtvinge en Blottelse — for derved straks at benytte sig heraf til:

- 1) at føre et Angreb ind i den aabne Linie, eller
- 2) dersom Modstanderen hurtigt lukker denne Linie, da at føre Angrebet ind i en anden Linie.

Eks. ad 1). Simpelt Angreb efter et forudgaaende Terz-battement. Parade for dette Angreb efterfulgt af simpel lige Ripost.

Eterne Battement, hug Terz ... Et!

Angrebet føres i Begyndelsen med Udfald, og Eleverne bliver liggende i Udfaldet, derefter med Skridt fremad og Udfald. I sidste Tilfælde udføres Battementet samtidig med Skridtet.

Iøvrigt forholdes som under 2' Lektion.

Eks. ad 2).

Eterne Battement, hug Sekond ... Et!

Iøvrigt forholdes som ovenfor.

Paa samme Maade udføres Angrebene i Prim, Kvart og Kvint efter Terzbattement.

5' Lektion (Fintelektion).

Angreb bestaaende af 2 Bevægelser:

- | | | |
|------------------|---|-----------|
| 1) Sekondfinte — | { | Terzhug |
| | | Primhug |
| | | Kvarthug |
| | | Kvinthug. |
- 2) Kvartfinte — Terzhug (Klingen føres efter Finten over Modstanderens Klinge).
- 3) Kvintfinte — Terzhug (Klingen føres efter Finten under Modstanderens Klinge).

Parader for disse Angreb efterfulgt af lige Riposter.

Finten vises, Paraden herfor bedrages, og et Angreb med Udfald føres ind i en anden Linie.

Eks. ad 1). Sekondfinte — Terzhug.

Eterne vis Sekond ... Et!

Paa Toernes Sekondparade,

Eterne hug Terz ... To!

Dæk! (Tre!)

Naar Øvelsen i at bedrage Toernes Sekondparade er tilstrækkeligt gennemgaaet, pareres Terzhugget, og der riposteres paa Stedet i Sekond:

Eterne vis Sekond ... Et!

Paa Toernes Sekondparade,

Eterne hug Terz ... To!

Toerne parer Terz og riposter Sekond ... Tre!

Dæk! (Fire!)

Efter tilstrækkelig Gennemgang paa Tælling øves det hele paa Kommandoen »Et!«

Paa samme Maade forholdes ved de øvrige Finter og Hug.

Vis Sekond — hug Prim.
 Vis Sekond — hug Kvart.
 Vis Sekond — hug Kvint.
 Vis Kvart — hug Terz.
 Vis Kvint — hug Terz.

Angrebene øves snarest med Skridt fremad og Udfald, idet Finten vises samtidig med Skridtet.

3. Forberedende Kontra.

Efterhaanden som Mandskabet har gennemgaaet Lektionerne overgaas til forberedende Kontra i de paagældende Lektioner. Formaålet hermed er at føre Eleverne fra Lektionen over i Kontraen.

Læreren lader Eleverne af det ene Geled angribe, medens Eleverne af det andet søger at afværge Angrebet. Læreren opgiver hvilke Angreb, Parader o. s. v., der skal benyttes, og det overlades til Eleverne selv at vælge Tidspunktet for Angrebets Udførelse.

Læreren maa nøje vaage over, at Bevægelserne udføres korrekt.

Under forberedende Kontra anvendes Lektionerne med disses fremadskridende Sværhedsgrad i Uddannelsen.

4. Kontra.

—Naar den forberedende Kontra er saa vidt indøvet, at Eleverne har faaet det rette Indtryk af, hvorledes Hugning foregaar, paabegyndes Kontraen, der væsentlig kun adskiller sig fra den forberedende Kontra derved, at der nu ikke bestemmes hvilken af Modstanderne, der skal begynde Angrebet, men at de stilles frit i saa Henseende.

Læreren maa nøje vaage over, at Bevægelserne udføres korrekt, og at Hugningen ikke udarter til vildt Slagsmaal.

Enhver Parade skal efterfølges af en Ripost. Har Angrebet truffet, maa der derimod under Øvelse ikke riposteres, og nyt Engagement skal tages, forinden Kontraen fortsættes. Eleven skal under Øvelse vænnes til selv at melde, naar han er truffet, ved at sige »touché«.

Afvæbningsgreb.

Dersom man under Hugning skulde miste sit Vaaben, gælder det om snarest at komme sin Modstander ind paa Livet, afvæbne og uskadeliggøre ham ved at kaste ham.

1) Dette kan gøres ved at springe ind paa Modstanderen, gribe ham med begge Hænder om hans fremstrakte Haandled og dreje rundt udad, til han falder eller mister sit Vaaben, eller

2) at gribe Modstanderens Haandled eller Arm med venstre Haand, sætte højre Ben bagved Modstanderens Ben, presse højre Haand mod hans Hoved eller Bryst og paa denne Maade kaste ham bagover eget Ben.

Paraden herfor er hurtige Skridt eller Spring tilbage. I Tilfælde, hvor man som sabelbevæbnet staar overfor en Modstander, der angriber med Bajonet, forholdes som følger:

Den sabelbevæbnede søger straks ind paa Modstanderen for at slaa ham ned, eller han afventer et Udfald, som pareres, og derefter søger han ind paa Modstanderen.

Angriber den geværbevæbnede med højt Stød, parerer den sabelbevæbnede med Kvart eller Terz; angribes derimod med dybt Stød, pareres efter Forholdene med Kvint eller Sekond.

Er man ikke bevæbnet med Sabel, men kun i Besiddelse af en Kæp eller en kort Spade, forholdes som ovenfor.

Indøvelse kan foretages med en huggertbevæbnet mod en geværbevæbnet. Dog maa Læreren paase, at Eleverne ikke angriber for vildt eller voldsomt.

Vejledning til Afholdelse af Konkurrencer.

Under Konkurrencer i Hugning gælder følgende Regler:

Vaaben: Det i Søværnet anvendte Øvelsesvaaben.

Paaklædning: Gymnastikpaaklædning med lange Benklæder, Plastron, Maske og Handske (evt. Albuværn).

Kamppladsen: Bredde 2 m, Længde 24 m, saa at hver Fægter, opstillet med forreste Fod bag Dæklinien 2 m fra Midterlinien, for hvert Touché har et Rum paa 10

m at vige tilbage i. Vundet Terræn beholdes, indtil Touché er dømt. En tilbagevigende Fægter averteres, hver Gang han naar 1 m Linien (Avertissementslinien) »Holdt« og Avertissement. Overskrides Baggrænsen derefter med begge Fødder, regnes han for touchéret. Er Kamppladsen ikke 24 m, gaar Fægterne til Midten, hver Gang en Fægter har overskredet Baggrænsen, indtil den enkelte Fægter sammenlagt er vejet tilbage ialt 10 m, hvorefter han idømmes Touché.

Kampen mellem to Fægtere udkæmpes efter Reglen: Den bedste i 9 Hug (Stød). (Den, der først touchéer sin Modstander 5 Gange, er Vinder).

Kampvedtægter:

Kampens Varighed: 10 Minutter (effektiv Kamptid).

Der skiftes Plads, naar en Fægter er touchéret 3 Gange.

Træffefeltet omfatter hele den Del af Legemet, som ligger over en Linie, draget mellem de øverste Punkter af de Vinkler, der dannes af Fægterens Laar og Krop i Dækstillingen.

Huggets (Stødets) Gyldighed: Ethvert korrekt udført Angreb skal pareres eller undgaas og Stødskiftet (phrase d'armes) følges (Parade, Ripost, Parade, Kontrari-post o. s. v.).

Ethvert Hug eller Stød, som træffer paa ugyldigt Sted, standser Stødskiftet og annullerer efterfølgende Touchéer, undtagen hvor en Fægter parerer Angrebet udenfor Træffefeltet. I saa Tilfælde gælder Riposten.

Uden Hensyn til phrase d'armes vil ethvert Hug eller Stød, som rammer mindst eet Fægtetempo før Modstanderens, være berettiget.

Naar i et Stødskifte begge Fægtere træffes *samtidig*, foreligger der enten et samtidigt Angreb (tempo commune) eller et coup double (ambo in contro).

Det første Tilfælde skyldes en samtidig Handling, som ikke kan tillægges nogen af Fægterne som Fejl, hvorfor begge Touchéer annulleres, selv om den ene af Fægterne har truffet paa et ugyldigt Sted.

Coup double derimod er en Følge af en fejlagtig Handling fra den ene af Fægternes Side, og *Touchéet* regnes følgelig den til Last, som har begaaet Fejlen.

Coup double regnes *Angriberen* til Last, naar han:

- 1) i et sammensat Angreb løber paa Modstanderens Klingspids,
- 2) for et Øjeblik afbryder sit Angreb,
- 3) gør Remise paa en direkte Ripost,
- 4) søger med et Angreb paa Vaabnet Modstanderens Klinge, men bedrages,
- 5) misbruger Finter og træffes af et Modangreb.

Coup double regnes den *Angrebne* til Last, naar han:

- 1) udfører Standsning eller Modangreb paa et direkte Angreb,
- 2) riposterer tøvende eller sammensat, hvorved en Remise bliver berettiget,
- 3) under et Modangreb ikke dækker sig, eller han forsøger paa at undvige i Stedet for at parere.

I Nærkamp fortsættes Kampen saa længe, Fægterne er i Stand til at bruge deres Vaaben paa reglementeret Maade.

I Tilfælde af Corps à Corps standses Kampen.

Corps à Corps indtræder, naar Modstanderne støder sammen (Krop mod Krop, Arm mod Arm eller den enes Arm mod den andens Krop) og udøver et vedvarende Tryk mod hinanden.

Corps à Corps er forbudt, saaledes at forstaa, at den Fægter, der fremkalder Corps à Corps for derved at unddrage sig Riposten, første Gang tildeles en Advarsel og hver efterfølgende Gang idømmes *Touché*.

Taber en Fægter sit Vaaben, afbrydes Kampen straks, og efterfølgende *Touché*, som kunde være holdt tilbage, annulleres.

Rækkefølgen i en Pulje bestemmes ved Antal Points, idet der gives 2 Points for en Sejr, 1 Point for uafgjort Kamp (i Tilfælde af udløbet Tid) og 0 Point for et Nederlag. Om Førstepladsen i Slutpuljen finder altid Omkamp Sted uanset Antal modtagne eller afgivne *Touchéer*.

Ved udløbet Tid se Bestemmelser Side 155.

Har flere Fægtere samme Antal Points, er den Vinder, som har *færrest modtagne Touchéer*. Er dette ogsaa ens, er den Vinder, som har *flest afgivne Touchéer*. Er dette ogsaa ens, fægtes der om.

Til en Fægtekongkurrence hører en Dommerkomité bestaaende af en Overdommer og fire Hjørnedommere.

Overdommerens Pligter		se Bajonetfægtning	Side	154
Hjørnedommerens Pligter	..	>	>	154
Fægterens Pligter		>	>	154
Tavle- og Listeførerens				
Pligter..	>	>	>	155
Tidtagerens Pligter		>	>	155

Kongkurrencer kan afholdes som individuelle Kongkurrencer eller som Holdkongkurrencer.

Ved individuelle Kongkurrencer (alle mod alle) deles Fægterne i Puljer (helst ikke over 12 i Puljen). Halvdelen fra hver Pulje gaar videre til Slutpuljen, eller, hvis der stadig er for mange, da ved Lodtrækning til nye Puljer (Mellempuljer) og saa fremdeles.

Holdkongkurrencer kan enten være Kongkurrencer med smaa Hold (f. Eks. 4 Mand), hvor hver Mand i det ene Hold skal kæmpe mod hver Mand i det andet Hold; eller det kan være Kongkurrencer med store Hold (20 eller flere paa hvert Hold) f. Eks. Skifterne mod hinanden eller Kvartererne mod hinanden.

I første Tilfælde (4 Mands Hold) kan følgende Kamprækkefølge benyttes:

1—5	1—6	1—7	1—8
2—6	2—7	2—8	2—5
3—7	3—8	3—5	3—6
4—8	4—5	4—6	4—7

I sidste Tilfælde skal hver Mand paa det ene Hold kun fægte mod een Mand paa det andet Hold paa følgende Maade:

Befalingsmænd for sig, Mather for sig og værnepligtige for sig, idet man sørger for, at Modstanderne bliver hinanden jævnbyrdige i Styrke (efter Højde).

Foranstaaende Regler for Konkurrencer i Hugning kan tillige benyttes under Konkurrencer i Sabelfægtning, men da denne udkæmpes efter de til enhver Tid gældende internationale Fægteregele, skal man for officielle Konkurrencers Vedkommende henvise til dette Reglement.

C. Boksning.

1. Indledning.
2. Træffefeltet.
3. Grundstillingen.
4. Afstanden.
5. Bevægelser i Grundstillingen.
6. Angreb.
7. Parader.
8. Stoppestødet.
9. Kontrastød.
10. Dukning og Undvigning.
11. Finter.
12. Infighting.
13. Træning med Sandsæk.
14. Træning med Boksebold.
15. Træning med Stødplade (Punch Pad).
16. Sjipning.
17. Undervisningen:
 - a. Indledende Øvelser.
 - b. Lektioner.
 - c. Forberedende Kontra.
 - d. Fri Kontra.
 - e. Konkurrencer.

1. Indledning.

Boksningens *Formaal* er at give en yderligere Mulighed for at klare sig i Nærkampen. Det vil derfor være af Betydning, at man sætter sine Stød ind med Kraft og Sikkerhed.

Da Boksningen ogsaa er en Idræt og tilmed en særdeles god Idræt, skal man sørge for, at hele Indøvelsen og Træningen foregaar under en kammeratlig og fair Form.

Skal Bokseundervisningen give det ønskede gode Resultat, er det af største Vigtighed, at Faget ledes paa en saadan Maade, at der skabes Interesse for og Lyst til dette.

Raahed og Brutalitæt vil ødelægge Boksningen og hører ingen Steder hjemme i Idrætslivet.

Skal der undervises mange Elever paa een Gang, stilles de op overfor hinanden paa to Geledder med tilstrækkelig indbyrdes Afstand.

Paaklædningen er Gymnastikpaaklædning og Boksehandsker (evt. Boksehjelm). Det tilraades altid at have Tandbeskytter paa.

Man bør altid sørge for, at Modstanderne saa vidt muligt er af samme Type, Styrke (Vægtklasse).

2. Træffefeltet

er Modstanderens Frontside til Bælttestedet.

Der maa ikke slaas i Nakken, mod Nyrerne eller under Bælttestedet (under Navlen). Stødet føres i høj Linie, Modstanderens Ansigt (Hage) eller føres i dyb Linie. Modstanderens Mellemgulv.

3. Grundstillingen (Dækstillingen)

er den Stilling, som erfaringsmæssigt giver Bokseren de bedste Betingelser for Angreb og Forsvar; til denne Stilling gaar han straks tilbage efter udført Angreb eller Forsvar.

I Grundstillingen staar Bokseren som Regel med venstre Fod forrest og dennes Taaspids visende lige fremad; højre Fod et lille Skridt skraat bagud til højre med Taaspidsen visende skraat fremad. Af Hensyn til sikker Balance hviles lige meget paa begge Fødder, idet dog Hælen paa højre Fod skal hæves noget.

Højre Haand holdes op foran Hagen med Haanden aaben og Haandfladen vendende mod Modstanderen; højre Underarm holdes ind foran Kroppen, saa Albuen dækker den Del af Underlivet, der ligger nedenfor Brystbenets Spids (Plexus solaris). Venstre Arm holdes let

bøjet med Haanden let knyttet i Højde med Skulderen og drejet saaledes, at Tommelfingeren vender til venstre. Venstre Skulder trækkes lidt op for at dække Kæben.

Kroppen bøjes lidt forover med begge Albuer ind til denne; Hagen godt indtrukket og Øjnene rettet mod Modstanderens Øjne. Munden holdes tæt lukket.

Stillingen skal være vel afbalanceret, løs, let og uden Spænding i Musklerne.

Uden Handske knyttes Haanden saaledes, at Tommelfingerens yderste Led lægges ovenpaa Pege- og Langfingerens mellemste Led.

Med Handske lægges Tommelfingeren fast ind mod Pegefingeren saaledes, at Spidsen er i Flugt med de inderste Fingerknoer.

4. Afstanden

fra Modstanderen skal være saa stor, at man ikke naa hinanden med den strakte Arm, men maa gøre et lille Skridt fremad for at Angrebet med den strakte Arm kan naa Maalet.

5. Bevægelser i Grundstillingen

under Angreb og Forsvar foregaar altid ved smaa glidende Skridt, d. v. s. 1 Fodlængde, snævert henover Jorden, idet Taaen sættes først til Gulvet.

Ved Skridt fremad flyttes forreste Fod først, idet bageste Fod sætter af; ved Skridt tilbage bageste Fod først, idet forreste Fod sætter af; ved Skridt til højre, højre Fod, og ved Skridt til venstre, venstre Fod først, hvorefter den anden Fod følger efter det tilsvarende Stykke saa tæt henover Jorden som muligt.

Kroppen holdes altid vel afbalanceret og afslappet i alle Muskler; disse spændes først i det Øjeblik, hvor man under Angreb rammer Modstanderen eller i Forsvaret tager en Parade.

Bokseren skal altid være i Bevægelse fremad, bagud eller til Siden. En Bokser, der staar stille, er altid et let Maal.

Sidestep er Skridt til Siden for at undgaa Modstanderens Angreb og foretages som et let, hurtigt og glidende Benskitte. Kan ogsaa udføres ved at føre højre Ben et stort Skridt fremad-udad til højre, samtidig med at Kroppen bøjes til højre.

6. Angreb

udføres som *lige Stød*, *Hooks* eller *Uppercuts*.

Det *lige Stød* (Stødet med den strakte Arm) er Boksningens A.B.C., idet det gaar nærmeste og hurtigste Vej til Maalet, og maa derfor gøres til Genstand for særlig omhyggelig Indøvelse.

Venstrehaands lige Stød udføres som følger:

Samtidig med Skridt fremad bøjes ned i højre Side. Højre Skulder rives tilbage, venstre Skulder og Arm stødes lige frem mod Modstanderen, saaledes at den knyttede Haands Knoer rammer Modstanderen.

Under Armens Udstrækning foretager Haanden en skruende Bevægelse saaledes, at Haandryggen vender opad i selve Stødet, samtidig med at Haandleddet strækkes, og Modstanderen rammes af de to forreste Haandknoer.

Højre Ben maa ikke løftes fra Gulvet, men følger med i Bevægelsen fremad samtidig med Stødets Udførelse. Taaspidsen skal sætte af fra Gulvet og virke til at føre Kroppens Tyngde fremover i Stødet.

I Angrebet maa Kroppens Bevægelse nøje følge med Armens Udstrækning.

Efter Stødet trækkes venstre Haand hurtigt tilbage (som om man havde brændt sig), højre Fod flyttes tilbage, og Kroppen og venstre Fod følger efter, til man igen har Balancen og Tyngden fordelt paa begge Ben.

De samme Bevægelser som her er beskrevet foretages ogsaa ved »Stoppestødet«, dog uden Fodflytning.

Højrehaands lige Stød udføres som følger:

Samtidig med Skridt fremad bøjes ned i venstre Side. Venstre Skulder rives tilbage, højre Skulder og Arm stødes lige frem mod Modstanderen, saaledes at den knyttede Haands Haandknoer rammer Modstanderen.

Venstre Haand føres op foran Hagen til Parade.

Skridtet udføres ved at højre Fod sætter af, venstre Fod sættes skraat fremad til venstre, og højre Fod slæber derpaa med frem, idet den giver Afsæt i Stødet uden at løftes fra Gulvet.

De høje lige Stød føres mod Modstanderens Hage.

De dybe lige Stød føres mod Modstanderens Mellemgulv.

Ved det dybe lige Stød maa Kroppens Sidebøjning i Stødets Forberedelse nødvendigvis blive noget større end ved det høje Stød, idet der samtidig foretages en let Knæbøjning.

Højre Haands Stød anvendes som Regel kun, naar man er tæt inde paa Modstanderen. Et Angreb indledes som Regel med venstre Haand. For at kunne bruge højre Haand maa man først og fremmest være sikker paa at træffe, ellers vil man risikere at miste Balancen og derved blive for aaben.

Hooks (Stød med bøjet Arm eller kort Arms Stød) anvendes under Nærkampen eller infighting. Det er et Stød udført med Armen bøjet i ret Vinkel, idet den er laaset saavel i Skulder som i Albuled saaledes, at Bevægelsen udføres ved en hurtig Kropvridning i Bækkenpartiet og en let Kropbøjning til modsat Side. Herved kommer ikke alene Kroppens Vægt med i Stødet, men ogsaa de Kræfter, man har i Bækkenparti og Ben.

Hooks er saaledes meget effektive.

Hooks føres som højt mod Hagen eller som dybt mod Mellemgulvet.

Venstre Haands højt Hook mod Hagen. Ved Indøvelsen af højt Hook skal man tænke sig Haandens Bevægelse beskrive nogenlunde en Cirkel om Skulderen. Den trækkes først ned og bag over med Albuledet i ret Vinkel, saa ud, frem og ind mod Kæben. I sidste Del af Stødet løftes Albuen en Del over det horizontale Plan saaledes, at selve Stødet rammer skraat ovenfra ned mod Hagen.

Haanden, der fortsætter Underarmens Linie, knyttes og drejes saaledes, at Tømmelfingeren viser opad og Haandryggen fremad-udad. Højre Haand og Arm holdes op foran

Underansigtet, med Albuen ned til Parade, færdig til og-saa at blokere Modstanderens venstre Arm.

Højre Ben staar fast paa Gulvet og strækkes samtidig med Skuldervridningen.

Højre Haands højt Hook. Samme Armbevægelse som for venstre, men da højre Side i Grundstillingen er tilbage-trukket, medfører dette nødvendigvis, at Kroppen vrides frem og over til venstre. Fodstillingen maa være bred og højre Taaspids godt i Gulvet. Under Stødet hviler Kroppen mest paa venstre Fod, men umiddelbart efter trækkes Haanden tilbage, Kroppen vrides og Tyngden føres over paa begge Ben, samtidig med at Tilbageskridtet begynder.

Venstre Arm holdes i Beredskab for at afværge Kontrastød.

Dybe Hooks er udprægede Nærkampstød, men udføres dog ofte samtidig med en Dukning for Modstanderens lige Stød eller Stoppestød.

Ved dybe Hooks maa Kroppen bøjes mere og lægges mere over til Siden end ved høje Hooks. Den stærkt sammenbøjede Stilling giver dog samtidig god Dækning for Kæben.

Uppercuts (Løftestød) er ogsaa et kort Arms Stød, der anvendes i Nærkampen og føres fra neden op mod Hagen.

Det anvendes særlig under infighting samt mod Modstandere, der staar i stærkt foroverbøjet Stilling. Det føres med stærkt bøjet Arm, idet Kroppen i sidste Del af Stødet rettes lidt op.

Ved Indøvelsen maa iagttages: Armen eller Haanden udfører fra Grundstillingen en nedad-udadgaaende Skruebevægelse. I det Øjeblik, Haanden er i underste Stilling, føres Armen frem, Skulderen følger samtidig efter ligesom Kroppen, der drejes i samme Retning.

Armens Bevægelse skal være kort; den maa i alt Fald ikke strækkes eller rettes for meget ud, da man i saa Tilfælde ikke fuldt vil kunne benytte Kroppen.

Stødet føres baade med højre og venstre Haand.

De ovenfor anførte Stød kan sammensættes som Dobbelstød i de forskellige Linier f. Eks. højt-højt, dybt-dybt, højt-dybt eller dybt-højt og kan sammensættes af lige Stød og Hooks.

7. Parader

for Angreb tages:

- 1) ved med den fri Haand direkte at parere (opfange) det givne Stød.
- 2) ved med den fri Haand eller Underarm at bortslaa Modstanderens Stød og derved samtidig dække sig med den bøjede Arm
- 3) med Vifteparader.

De høje Stød pareres som nævnt under Pkt. 1) ved at lægge den fri Haand op foran Hagen med Haandfladen udad og i et Par Centimeters Afstand.

Dybe Stød og Hooks pareres ved at lægge *højre Haand* ned foran Mellemgulvet med Haandfladen indad, eller som under Pkt. 2) nævnt dække sig med den bøjede fri Arm.

Venstre højt Hook pareres ved at føre højre Underarm lodret ud til Siden.

Højre højt Hook pareres ved at føre højre Haand noget længere op langs Kæben end i Grundstillingen.

Uppercuts pareres ved at føre højre Haand fra Grundstillingen ned mod Stødet.

Ved *Vifteparaden* forstaas en Bevægelse med Haanden, hvorved Modstanderens Angreb slaas ud til Siden saaledes, at Stødet forfejles. Denne Parade udføres særlig overfor en Modstander, der stadig angriber med højt lige venstre. idet man lægger højre Haand paa hans venstre Albu og trykker Armen ud til venstre, samtidig med at højre Fod sættes frem og Kroppen drejes til venstre. Venstre Haand føres op i Paradestilling. Umiddelbart efter Vifteparaden udføres dybt venstre Hook eller Uppercut, samtidig med at venstre Fod sættes frem, Kroppen drejes til højre og højre Haand føres i Paradestilling. Paa tilsvarende Maade kan Vifteparade udføres med venstre Haand imod et højt lige Højrehaandsstød.

Samtidig med enhver Parade udføres et Stoppestød eller et Kontrastød.

8. Stoppestødet

udføres som Regel som venstre Haands Stoppestød ved paa Modstanderens Angreb at støde højt lige venstre.

9. Kontrastød

udføres paa lignende Maade som Stoppestød, idet man dog paa Modstanderens Angreb starter med en lille Tilbagetrækning af Overkroppen og derefter fører Stødet ind.

Kontrastød kan udføres paa Modstanderens Angreb med lige venstre, baade med venstre og med højre Haand. Det højre Haands Kontrastød kan føres udenom Modstanderens Arm (Krydskontrastød) eller indenom.

10. Dukning og Undvigning.

Dukning anvendes fortrinsvis mod Sving. Ved en let Knæ- og Kropbøjning dukker man sig under Modstanderens Arm og svinger Kroppen ind under denne i modsat Retning af Svinget. Samtidig sættes Foden frem saaledes, at man rejser sig halvt bag Modstanderen og er nu i en fordelagtig Stilling for Anbringelse af et Hook.

Undvigning kan udføres paa Stedet ved at føre Krop eller Hoved lidt tilbage eller ved Skridt tilbage eller til Siden.

Efter Undvigning kan føres et Kontrastød.

11. Finter.

Finter er Trusler om Angreb. De udføres for at bringe Modstanderen ud af Stilling. Den derved fremkaldte Blotelse benyttes saa til at sætte et Stød ind.

Finter kan udføres som Visning af et af de ovenfor anførte Stød, men kan ogsaa udføres ved Bevægelser med Kroppen eller Benene.

Ved en Finte kan man endvidere undersøge, hvorledes Modstanderen vil parere det paagældende Angreb.

12. Infighting

eller Nærkamp er, som Navnet angiver, Kamp tæt inde paa Livet af Modstanderen. Taktikken i Nærkampen er, at den, der søger denne Kampmaade, stadig skal arbejde med sine Angreb indenfor Modstanderens Arme.

Der angribes i forskellige Linier med Hooks mod Kroppen. Er Modstanderen dækket mod disse Angreb, kan

man angribe med Uppercuts. Infigting kan ogsaa afsluttes med et højt Hook.

Denne Kampmaade kan ogsaa anvendes med Held af en Bokser, der er mindre og har mindre Rækkevidde end Modstanderen, og som under Afstandsboksning intet vilde kunne udrette.

13. Træning med Sandsæk.

»Sandsækken« er en Sæk af Læder eller Sejldug, som er fyldt med Savsmuld og Papir.

Formaalet er at træne det haarde Stød og styrke Haandleddet, og bør derfor helst foregaa med bare Næver.

Naar man træner med Sandsæk, skal man være ene Mand.

Sækken skal være i svingende Bevægelse. Man sidestepper, man gaar frem og tilbage som under virkelig Boksning, og man støder med alle Variationer af Stød samt over sig i Finter og Dukning.

F. Eks.

Lige Stød, venstre og højre.

Hooks, venstre og højre (evt. med Dukning).

Infigtingsbevægelser paa indvendige og udvendige Linier.

Dukning med lige Stoppestød.

Sidestep (fortrinsvis til	} med lige Stød og Hooks.
Angrebssiden)	
Skridt frem og tilbage	

Husk! Den fri Haand skal altid gaa i Dækstilling.

NB! Til denne Træning maa ikke benyttes almindelige Boksehandsker, men kun specielle Træningshandsker eller Knobeskytter.

14. Træning med Boksebold.

Boksebolden kan staa paa fjedrende Opstander, kan hænge i to stramme elastiske Snore, eller kan være op-hængt under Platform.

Træningen er i det store og hele den samme, men vil dog ved Boksebold under Platform være noget mere een-sidig, da man ikke kan gaa rundt om denne som ved de to andre.

Formaalet med denne Træning er at opøve Øjet i hurtig Opfattelse og Afstandsbedømmelse, at øve hurtige og lette Bevægelser med Armene samt Smidighed i Skulderpartiet.

Naar Stødene er sikkert indøvet, kan man sidesteppe rundt om Bolden og derved opøve Bevægeligheden i Benene.

Der anvendes i Begyndelsen under Træningen kun lige Stød, hvor det først og fremmest gælder om at ramme lige paa Bolden, da den ellers svirrer rundt i Stedet for at komme tilbage.

Man støder lige fra Skulderen, og Overkroppen holdes i en sidelæns, vuggende Bevægelse saaledes, at venstre Skulder er lige for Bolden, naar man støder med venstre Haand, og højre Skulder naar højre Haand bruges. Man skifter, idet man først slaar med venstre og derefter med højre Haand.

Efterhaanden som man bliver fortrolig med Bolden, kan man ved varierede Stød bringe den i forskellige Retninger, hvorefter man ved Sidestep og Skridt frem og tilbage bringer sig selv i en gunstig Position for nye Stød.

Ved at variere Stødenes Styrke kan man bestemme Boldens mere eller mindre hurtige Bevægelser.

F. Eks.

Stød lige Stød, skiftevis venstre-højre.

Varier Stødenes Styrke.

Sidestep, stød til Bolden fra alle Retninger, hvor Chance gives.

15. Træning med Stødplade (Punch Pad).

Stødpladen er en lille polstret Plade med to Haandtag, der holdes enten med begge Hænder eller skiftevis med den ene Haand, medens den anden holdes bagved som Blokparade.

Formaalet med Træningen er:

at øve Elevens Slagkraft i Kamp med Modstander uden Modangreb, saaledes at Eleven kun behøver at interessere sig for Stødets fulde Kraft og rette Førelse.

at øve Eleven i at slaa med de blottede Næver eller med paasat Knobeskytter,

at øve Eleven i hurtigt at orientere sig ved Afstandsbedømmelse ved hurtig Overgang fra lige Stød til Kortarmsstød,

at øve Eleven i Benbevægelser, ved at Hjælperen selv stepper omkring og skiftevis anbringer Pladen i forskellige Stillinger svarende til Angreb i højt og dybt.

Træningen foregaar paa følgende Maade:

Hjælper og Elev stiller sig med Front mod hinanden.

Hjælperen holder i afslappede Arme Stødpladen i Neutralstilling foran for Kroppen. (I denne Stilling maa der ikke angribes).

Eleven stiller sig i Grundstilling.

Naar Hjælperen anbringer Pladen i Stilling ud fra Kroppen, maa Eleven angribe som følger:

1. Hjælperen holder Pladen ud til sin højre Side med Front fremefter:
Eleven angriber med lige venstre (højt eller dybt).
2. Hjælperen holder Pladen ud til venstre Side med Front fremefter:
Eleven angriber med lige højre (højt eller dybt).
3. Hjælperen holder Pladen foran sig med Front til venstre:
Eleven anbriber med højre Hook (højt eller dybt).
4. Hjælperen holder Pladen foran sig med Front til højre:
Eleven angriber med venstre Hook (højt eller dybt).
5. Hjælperen holder Pladen foran sig med Front nedad:
Eleven angriber med Uppercut.

Efter ethvert Angreb skal Hjælperen bringe Stødpladen tilbage i neutral Stilling og derefter ud til næste Stilling.

Ved at steppe frem og til Siden skal Hjælperen søge at opøve Elevens Bevægelighed og i saa høj Grad som muligt søge at give et Billede af den virkelige Kamp.

Efter den første indledende Træning er Eleven frit stillet og kan benytte de Stød, der bedst passer, idet han dog altid bør erindre at dække sig med den fri Haand.

16. Sjipning.

Formaalet med Træningen er at smidiggøre og styrke Fodleddet samt at opøve Behændighed og Udholdenhed under Benbevægelser.

Tovet er et almindeligt Sjippetov af en passende Længde.

Under Træningen kan udføres følgende Øvelser, idet Sjipning kan foretages skiftevis paa det ene eller det andet Ben eller med samlede Ben; paa Stedet eller under Bevægelse fermover, tilbage eller til Siden:

Hop med samlede Ben.

Hop skiftevis paa eet Ben med Mellemhop,

Hop skiftevis paa eet Ben med høj Knæløftning.

Hop med samlede Ben og Fodopsving,

Hop med samlede Ben og høj Knæløftning

(Krydssving evt. Tovet to Gange rundt),

Hop med strakte Ben og Fremkastning af Foden,

Løbeskridt paa Stedet, fremover, tilbage eller til Siden.

For at træne Udholdenhed udføres Øvelserne (frit Udvalg) uden Standsning i Serier paa eet, to eller tre Minuter med eet Minuts Mellemrum, afhængigt af Elevens Træningsstandpunkt.

For at gøre Øvelserne sværere kan man efterhaanden føre Hænderne længere og længere ud til Siden.

17. Undervisningen.

Undervisningen omfatter følgende Hovedgrupper:

- a. Indledende Øvelser.
- b. Lektioner.
- c. Forberende Kontra.
- d. Fri Kontra.
- e. Konkurrencer.

ad a. *Indledende Øvelser*

tages i Begyndelsen af hver Undervisningstime som Forberedelse til Boksningen og omfatter:

Gymnastiske Øvelser,

Smidiggørende Øvelser for Armene og Kroppen,

Smidiggørende Øvelser for Benene.

Eleverne staar paa eet Geled med indbyrdes Afstand eller i udrykket Opstilling.

Gymnastiske Øvelser.

Hop med Benspredning og -samling, Klap over Hovedet,
 Hovedbøjninger og Hovedrulninger.
 Skulderrulninger,
 Armsving i Kreds,
 Favnbreddst. Kropvridning og Sidebøjning.
 Haandhugsidd. Benspredning og -samling, Benkastning
 tilbage og fremad,
 Haandligg. Armhøjning,
 Rygligg. Benløftning og -sænkning, Krop- og Benløft-
 ning til lodret Skulderstand,
 2 og 2 rygvendt Armføring opad og nedad,
 2 og 2 rygligg. Kroprejsning med Ankelstøtte,
 Strækbreddst. hurtig Kropfældning nedad med Armsving
 nedad-bagud,
 Hoftefattet Knæløftningsløb paa Stedet og Hop med
 Knæløftning og samlede Ben.

Smiddiggørende Øvelser for Armene og Kroppen.

Breddst. lige Stød med venstre og højre,
 * Hook fra Siden (og Medslæb med samme Fod)
 * > > oven (> > > > >)
 * > > neden (> > > > >)
 * Infigtings-Øvelser paa indre og ydre Linier.

Smiddiggørende Øvelser for Benene.

Grundstillingen indtages:

Skridt frem, tilbage og til Siden,

Skridt dansende frem, tilbage og til Siden (glidende).

Sjipning.

Hop med samlede Ben.

Hop skiftevis paa eet Ben med Mellemhop,

Hop skiftevis paa eet Ben med høj Knæløftning,

Hop med samlede Ben og Fodopsving,

Hop med samlede Ben, Knæløftning (Krydssving evt.

Tovet to Gange rundt),

Hop med strakte Knæ og Fremkastning af Foden,

Løbeskridt paa Stedet, fremover, tilbage eller til Siden.

ad b. *Lektioner.*

Efter de indledende Øvelser stilles Modstanderne to og to overfor hinanden.

Læreren forklarer de enkelte Stød, Bevægelser eller Parader, der skal øves, hvorefter Eleverne selv arbejder. Læreren gaar fra Par til Par, vejleder og retter.

Jævnside med Undervisningen med Modstander bør Læreren lade Eleverne øve Stødene mod Sandsæk, Boksebold eller Stødplade.

Det vil være fordelagtigt, naar man har mange Elever, at dele dem i Hold, som træner skiftevis med f. Eks. Lektioner, forberedende Kontra, Træning med Sandsæk, Boksebold eller Stødplade.

Under Lektionerne anvendes følgende Øvelsesrække:

1' Lektion: Indledende Øvelser.

Beskrivelse af og Indtagelse af Grundstillingen, Skridt frem, tilbage og til Siden.

2' Lektion: Lige venstre højt — Stoppestød og Parade.

3' Lektion: Lige venstre dybt — Stoppestød og Parade.

4' Lektion: Lige højre højt — Stoppestød og Parade,
Venstre højt — højre højt (eet-to Stødet),
Venstre dybt — højre højt.5' Lektion: Lige højre dybt — Stoppestød og Parade,
Venstre højt — højre dybt,
Venstre dybt — højre dybt.6' Lektion: Hook,
Venstre Hook til højt og dybt,
Højre Hook til højt og dybt,
Uppercut.

7' Lektion: Vifteparade, Kontrastød.

8' Lektion: Dukning, Undvigning, Sidestep.

9' Lektion: Finter.

10' Lektion: Infighting.

ad c. *Forberedende Kontra*

anvendes saavel i Begyndelsen som under den senere videre Uddannelse, idet Læreren angiver, hvem der er Angriber.

Under Træning med Begyndere anvendes forberedende Kontra som afsluttende Øvelse paa de respektive Lektioner.

Under Træning med viderekomne Elever angiver Læreren hvilke Serier af Stød og Parader, han ønsker gennemgaaet.

Den første Indøvelse i Kontra udføres saaledes, at Eleven kun maa støde med venstre Haand og parere med højre. Senere, naar Eleverne bokser fri Kontra med begge Hænder, vil de selv opdage, at man som Regel kun bruger højre Haand, naar man er tæt inde paa Modstanderen.

ad d. *Fri Kontra.*

Naar Uddannelsen er saa vidt fremskredet, at Eleverne har faaet det rette Indtryk af, hvorledes Boksningen skal udføres, paabegyndes den fri Kontra, der væsentlig kun adskiller sig fra den forberedende Kontra derved, at det nu ikke bestemmes hvilken af Modstanderne, der skal begynde Angrebet, men at de stilles frit i saa Henseende.

Den fri Kontra kan passende anvendes som Afslutning paa en Øvelsestime med viderekomne Elever.

ad e. *Konkurrencer.*

Idet man ved Afholdelse af Konkurrencer skal henvise til »Dansk Amatør Bokse-Unions Boksereglement«, skal der her gives følgende korte Uddrag af samme:

Handsker: Der anvendes reglementerede Handsker, hvis Polstring skal være i Orden, og som ikke er slidte paa Yderfladen.

En blød Bandage om Haanden er tilladt.

Snørelidserne, der skal være uden Dupper, knyttes paa Handskens udvendige Side.

Dragten er lette Støvler eller Sko uden Hæle, korte Benklæder samt Tricot.

Tandbeskytter anbefales.

Ringen er kvadratisk med Siden 5—6 m og Gulvet skal være beklædt med stramtsiddende Sejldugsovertræk.

Vægtklasserne er følgende:

Fluevgt	under 51 kg
Bantamvægt	> 54 <
Fjervægt	> 58 >
Letvægt	> 62 >
Weltervægt	> 67 >
Mellemvægt	> 73 >
Letsværvægt	> 80 >
Sværvægt	over 80 >

Kampvedtægter:

Træffefeltet omfatter Hovedets og Kroppens Frontside til Bæltestedet. Der maa kun slaas med lukket Haand og kun med Haandknoerne; Sving og Backhands gælder som forskriftsmæssige. naar de lander som ovenfor beskrevet. Træffere paa Armen gælder ikke.

Forbudte Handlinger:

Den, der ikke følger Kamplederens Anordninger, handler imod Kampreglerne, kæmper usportsligt eller begaar forbudte Handlinger, kan efter Kamplederens Skøn tildeles en Advarsel eller diskvalificeres uden forudgaaende Advarsel. Ved 3' Advarsel *skal* Diskvalifikationen straks paafølge.

Forbudt er:

1) Ethvert Angreb under, saavel som Omklamring under Bæltestedet; endvidere Stød med Fod eller Knæ samt at træde paa Modstanderens Fødder.

2) Stød eller Slag med Hovedet, Skulder, Underarm, Albu, Tryk med Arm eller Albu i Ansigtet, ligesom det er forbudt at trænge Modstanderens Hoved tilbage over Tovenene.

3) Ethvert Stød med aaben Handske, Indersiden af Handsken, med Haandroden eller Handskekanten.

4) Ethvert Stød, der rammer Modstanderens Ryg, særlig Nakkestød eller Træffere i Nyrepartiet.

5) Ethvert Stød i Forbindelse med Kropdrejning.

6) Angreb, medens man holder fast i Tovene eller iøvrigt Benyttelse af Tovene.

7) Brydning, samt Hængen og Skubben ved Fastklamring (Clinch).

8) Angreb paa en Modstander, der er i Gulvet (skal straffes paa det strengeste).

9) Fastholden eller Indklamring af Modstanderens Arme eller Hoved, Anbringelse af Armene under Modstanderens Arme.

10) At holde og slaa samtidig.

11) Dukning under Bæltestedet paa Modstanderen.

12) Fuldstændig passiv Defensiv i Dobbeltdekning eller at gaa i Gulvet uden at være ramt.

13) Angribende eller saarende Tale under Omgangene.

Kamplederen kan opholde sig i eller udenfor Ringen. Han skal overvaage, at Kampforskrifterne overholdes og gør opmærksom paa, hvis Bokserne forser sig, advarer eller diskvalificerer dem, alt eftersom han skønner, Forseelsen kræver det.

Kamplederen benytter sig af følgende 3 Kommandoer:

Ved Afbrydelse af Kampen: Stop!

Ved Genoptagelse af Kampen: Boks!

Ved Afbrydelse af Clinch: Break!

Paa Kommandoen »break!« skal begge Boksere gaa et Skridt tilbage, og først da, maa Kampen genoptages.

Dommerne.

Der dømmes af 3 Dommere. De har Plads paa hver sin Side af Ringen, maa ikke konferere med hinanden, har hver en autoriseret Dommerseddel for hver Kamp og giver paa hver sin Seddel den bedste Mand 20 Points efter hver Omgang.

Modstanderen faar et mindre Antal Points i Forhold til Forskellen i Præstationerne. Der voteres efter bedste Overbevisning i Henhold til den forskriftsmæssige Pointsbedømmelse.

Der skal votes efter hver Omgangs Afgørelse.

Efter Kampens Afslutning *skal* der udpeges en Vinder, hvis Navn skal anføres paa Dommersedlen, der skal underskrives egenhændig af Pointsdommeren.

Er Bokserne lige gode, faar de begge Maksimums-Points-antal.

Tidtageren sidder umiddelbart ved Ringen og giver ved Slag paa Gong-Gong, Klokke e. l. Tegn til hver Omgangs Begyndelse og Afslutning.

Fem Sekunder før Pausens Slut giver han Kommandoen: »Ringen fri«, hvorefter Sekundanter og Hjælpere straks skal forlade Ringen.

Ved Afbrydelse af en Omgang følger han Kamplederens Anordninger for at forlænge Omgangen tilsvarende.

Kampomgangene. I alle Kampe skal Omgangenes Antal være tre. Varigheden af Omgangene er 3 Minutter med 1 Minuts Ophold mellem hver Omgang.

Fra disse Regler kan undtages ved Begynder- og Juniorkampe, hvor f. Eks. Varigheden af Omgangene kan sættes til 2 Minutter med 1 Minuts Ophold mellem hver Omgang.

Ingen Amatør maa kæmpe mere end 3 Omgange à 3 Minutter eller 6 Omgange à 2 Minutter.

Pointsbedømmelsen.

Ved Pointsbedømmelsen tages der Hensyn til:

- a) Antal Træffere. — Hver Træffer, der rammer forskriftsmæssigt og som ikke pareres. (En Træffer gælder som forskriftsmæssig, naar den er ført med den lukkede Handskes Knoflade imod Hovedets eller Kroppens Forside ovenover Bæltestedet).
- b) Forsvar: Parader, Sidestep, Dukninger, Modangreb, Stoppestød og Undvigelse, der medfører, at Modstanderens Angreb ikke lander.
- c) Angreb og Taktik — bedømmes efter hver Omgang efter Skøn.

Naar Kamplederen tildeler en Bokser en Advarsel, skal Advarslen godskrives Modstanderen.

Domsafgørelser.

Afgørelser kan forekomme paa følgende fem Maader:

- a) Ved »knockout«, hvis en eller begge Boksere i 10 Sek. berører Gulvet med en anden Legemsdel end Fødderne, hænger bevidstløs over Tovene, eller i staaende Tilstand er ude af Stand til at forsvare sig.
- b) Ved, at den ene af Parterne eller dennes Sekundant opgiver Kampen; ved, at en Modstander kommer til Skade og derved gøres ukampdygtig (teknisk »knock-out«). Kamplederen skønner, om han er kampdygtig.
- c) Ved, at Stævnets Læge skrider ind, hvis han mener, at en af de deltagende ikke kan taale at fortsætte.
- d) Ved at Modstanderen diskvalificeres (fouls).
- e) Ved Pointsbedømmelse. Flertallet af Pointsdommer-Stemmer er afgørende.

Gaar begge Boksere samtidig i Gulvet tælles som sædvanligt, saalænge blot een af dem er i Gulvet. Er begge Boksere stadig i Gulvet ved 10 (»out«). afbrydes Kampen, og Pointsbedømmelsen indtil dette Tidspunkt er da afgørende.

D. Haandgemæng.

Haandgemæng er en Tvekamp, hvor enten den ene eller begge Modstandere kæmper uden Vaaben. I begge Tilfælde gælder det om, at der handles med den yderste Hurtighed og Kraft saaledes, at Modstanderen uskadeliggøres snarest muligt.

Er man i en saadan Situation, at man kan faa fat i en Genstand, f. Eks. en Kæp el. lign., har man i denne et udmærket Forsvars- og Angrebsvaaben til at parere med og til derefter ved Hug eller Slag at uskadeliggøre Modstanderen med.

Er man uden Forsvarsmidler, maa man klare sig med de bare Næver ved evt. først at kaste Modstanderen Jord, Sand eller andet i Hovedet for at blinde ham og derefter angribe ham.

Under Indøvelse af disse Greb maa der nøje instrueres om, at der ikke maa lægges fuld Kraft i, da Grebene ført med Voldsomhed og Kraft kan være farlige baade for Angriberen og Forsvareren.

Skulde et Greb mislykkes, bør man være saaledes uddannet, at man hurtigt er i Stand til at sætte et nyt Greb ind.

Grebene maa kun indøves under en uddannet Lærers Ledelse, og bør helst kun foregaa paa blødt Underlag (Græsmark).

Da Haandgemæng, hvor den ene Modstander kæmper med Vaaben, er omtalt under BajonETFægtning og Hugning (Afvæbningsgreb), omhandler dette Afsnit kun Haandgemæng, hvor begge er vaabenløse, og hvor det gælder om at uskadeliggøre sin Modstander og tage ham til Fange eller om at parere og modgaa et Angreb.

Disse Greb omfatter:

1. Slag og Spark.
2. Brydning.
3. Strangulering.
4. Omklamring.
5. Fastholdningsgreb.
6. Faldøvelser.

1. Slag og Spark.

- a. Slag med Haandkanten.
- b. Spark og Tramp.
- c. Skalle.

a. *Slag med Haandkanten*

udføres med Bagkant af Haanden mod Hals, Arm, Næse-rod, Kindben eller Laarben.

Slaget skal udføres kort og bestemt, Haanden skal være strakt og Fingrene samlede.

Slag med Haandkanten kan øves ved at slaa Pinde over.

b. *Spark og Tramp*

udføres mod Modstanderens Knæ, Laar, Skridt eller Underliv, idet der ved Tramp med højre Fod gøres halv venstre om, og med venstre Fod halv højre om.

Ligger man paa Jorden, og Modstanderen staar op, kan man føre den ene Fod bag om Modstanderens Hæl og med den anden Fod trykke ham paa Knæet.

Spark mod Skridtet kan pareres ved at løfte det ene Ben og føre Laaret ind foran Skridtet. Iøvrigt er det bedre at undvige end at parere Spark og Tramp.

c. *Skalle*

udføres ved at gribe Modstanderen i Skulderen med begge Hænder, trække til og hugge Panden i Ansigtet paa ham.

Parader for Skalle.

1. Bøj Hovedet, saa han rammer mod ens Isse, grib ham i Skridtet og klem til.
2. Stem Hænder og Arme mod hans Bryst.
3. Angrib ham med Uppercuts.

2. *Brydning.*

- a. Hovedfaldsgreb.
- b. Livtag.
- c. Hoftesving.
- d. Armfaldsgreb.
- e. Haandlebsøjegreb.
- f. Haandvridegreb.

a. *Hovedfaldsgreb:*

1. Grib med højre Arm om Modstanderens Hals.
2. Gør halv venstre om og skyd Hoftens (Sædet) ind mod Modstanderens Underliv.
3. Grib med venstre Haand om Modstanderens højre Arm.
4. Udfør en Drejning til venstre og ved et Ryk med begge Arme kastes Modstanderen.

b. *Livtag:*

1. Grib Modstanderen med begge Arme omkring Livet med Krydsgreb eller Undergreb, tryk Hagen mod Modstanderens Skulder.
2. Spænd Ben for ham med det ene Ben, kast ham bagover og gaa selv med i Faldet for at holde ham nede.

c. *Hoftesving:*

1. Grib Modstanderen med begge Arme om Livet.
2. Løft ham fra Jorden, sving hans Ben til højre, sæt højre Ben frem og vrid hurtigt til venstre, saa han falder over højre Laar.

Parade:

Paraden for disse tre Angreb er i Hovedsagen følgende:

Forsøg straks et Modangreb, men mislykkes dette, fordi Angrebet er sat godt og kraftigt ind, maa Angrebet ikke modarbejdes. Tværtimod skal man søge at fremskynde det og forberede sig paa Faldet, og derved enten rive Modstanderen med ned eller efter Faldet paa Jorden søge at foretage Kolbøtte eller rulle ud til Siden.

d. *Armfaldsgreb:*

1. Grib med begge Hænder om Modstanderens ene Haandled eller Underarm.
2. Gør omkring, før Modstanderens Arm opover egen Skulder, bøj hurtigt forover og kast Modstanderen.

Parade:

Forsøg et Overslag og, naar Benene rører Jorden, gør hurtigt omkring.

e. *Haandledsbøjegreb:*

Modstanderen staar i Boksestilling med Haandknoerne fremefter.

1. Grib om Modstanderens nærmeste Haandled med egen venstre Haand og med højre om Modstanderens Knoer.
2. Bøj ved en hurtig Bevægelse hans Haandled mod Haandens og Armens indvendige Side.

f. *Haandvridegreb:*

Modstanderen staar i Boksestilling med noget sænket venstre Haand.

1. Grib med venstre Haand udefra om Modstanderens venstre Haandled og med højre Haand om Armen ved Albuen.

2. Vrid ved en hurtig Bevægelse hans Arm (Albu) opad-udad. (Omvendt ved Modstanderens højre Arm).

Haandvridegrebet kan ogsaa udføres ved med begge Hænder at gribe om Modstanderens fremstrakte Haandled og vride dette udad.

3. Strangulering.

- a. Strangulering forfra.
- b. Strangulering bagfra.

a. *Strangulering forfra:*

1. Spring ind paa Modstanderen, grib med begge Hænder om Modstanderens Hals med Tommelfingrene paa Struben.

2. Gør halv højre eller venstre om.

3. Sæt henholdsvis venstre eller højre Ben bag Modstanderens venstre eller højre Ben.

4. Pres ved et Tryk mod Struben Modstanderen bagover.

Parade:

1. Fat med højre (venstre) Haand fra oven omkring Modstanderens ene Haandled og med venstre (højre) Haand om Albuledet.

2. Tving Modstanderen, ved en pludselig Drejning af Kroppen til højre (venstre) og ved et Træk og en Vridning af Modstanderens Arm, bagover til Jorden (Haandvridegreb), hvorefter han uskadeliggøres.

Eller: Slaa Modstanderens Arme ud ved et kraftigt Slag indvendig fra udefter, evt. spark ham i Skridtet.

b. *Strangulering bagfra:*

1. Grib med venstre Arm om Modstanderens Hals saaledes, at Spolebenet kommer til at hvile mod hans Strube.

2. Grib med højre Haand om eget venstre Haandled, træk til og gaa samtidig et Skridt tilbage og tving Modstanderen til at falde bagover, f. Eks. ved at sætte en Fod i hans Knæled.

Parade:

1. Spænd Halsmuskulaturen samtidig med at Hagen trækkes ind.

2. Kast ved en hurtig Bøjning fremad Modstanderen frem over eget Hoved, eller gør omkring og faa fat i ham med Livtag.

4. Omklamring.

a. Omklamring forfra.

b. Omklamring bagfra.

a. Omklamring forfra:

Spring ind paa Modstanderen, grib med begge Arme omkring hans Arme og Krop for derved at fastholde eller kaste ham.

Parade:

1. Træk Vejret dybt (gør Kroppen tyk).

2. Aand pludseligt ud, bøj ned i begge Knæ og frigør derved den ene Arm og Skulder.

3. Før hurtigt den fri Arm op imod Modstanderens Ansigt og læg den anden omkring hans Lænd.

4. Tving, ved et Tryk mod hans Ansigt med den ene Haand, og ved samtidig at trykke ham ind til sig med den anden, Modstanderen til at falde bagover.

b. Omklamring bagfra:

Grib Modstanderen bagfra om Arme og Krop for derved at fastholde eller kaste ham.

Parade:

1. Kast Angriberen ved en hurtig Kropfældning forover eller evt. ved samtidig Hovedfaldsgreb med Hofte-sving; eller

2. Sæt et Ben bag Angriberens ene Ben og kast egen Krop bagover.

Søg at slaa Nakken mod Angriberens Ansigt.

Spark ham over Skinnebene.

Ved Angreb med Omklamring under Armene forsøges at trække eller vride Tommel- eller de andre Fingre. Iøvrigt som ovenfor.

5. Fastholdningsgreb.

(Greb, hvormed en Modstander holdes nede).

- a. Transportgrebet.
- b. Modstanderen ligger paa Forsiden.
- c. Modstanderen ligger paa højre Side.

a. *Transportgrebet:*

Modstanderen har højre Haand noget fremme, f. Eks. efter et Stød mod Ansigtet.

1. Grib med højre Haand om Modstanderens Haandledd indvendig fra med Undergreb og udfør samtidig en halv Vending til højre ind mod Modstanderens Side, stik venstre Arm ind under hans højre og grib fat i hans Frakkekrave, eller før venstre Arm op over hans højre Overarm og grib fat i egen Livrem eller Frakke.

2. Tryk nedad med højre Haand samtidig med en Drejning af Modstanderens Haand, saa Haandfladen vender opad, hvorved man er i Stand til at holde sin Modstander.

b. *Modstanderen ligger paa Forsiden:*

1. Spring ned over tværs paa Modstanderen med det venstre Ben fremefter, det højre bagud.

2. Læg Overkroppen frem over hans Hoved.

3. Før højre (venstre) Underarm ind under hans Hage, saa den trykker mod hans Strube, og fat derefter med modsat Haand om Haandleddet.

4. Idet man sætter sig tilbage paa Modstanderens Lænd, trækker man ved et Ryk Modstanderens Hoved op mod eget Bryst.

c. *Modstanderen ligger paa højre Side:*

Angriberen staar ved hans Rygside.

1. Grib med venstre Haand om hans venstre Arm ved

Haandleddet saaledes, at Tommelfingeren vender mod Rygsiden af Haanden.

2. Anbring højre Knæ paa hans Hals, venstre Knæ i hans Armhule og højre Haand paa hans Hoved.

3. Tryk med venstre Haand mod hans venstre Arm, og med eget venstre Laar som Omdrejningspunkt holdes hans venstre Arm nede, samtidig med at højre Haand trykker hans Hoved tilbage.

Ligger Modstanderen paa venstre Side, anvendes de modsatte Greb.

6. Faldøvelser.

a. Faldøvelser forover.

b. Faldøvelser bagover.

Fald som Parade kan i mange Tilfælde anvendes med stor Fordel og trænes ved Faldøvelser forover og bagover.

a. *Faldøvelser forover:*

Gaa let ned i højre Knæ; hold den højre (venstre) Haand beskyttende over Hovedet saaledes, at Haandfladen vender mod Gulvet. Træk Hovedet ind mod højre (venstre) Knæ, rul over højre (venstre) Skulder til oprejst Stilling.

b. *Faldøvelser bagover:*

Læg Kroppen tilbage over det højre (venstre) bøjede Ben, der sættes et Skridt tilbage. Tag for med Hænderne under Faldet mod Underlaget. Rul over den højre (venstre) Skulder, bøj det modsatte Ben stærkt og rejs hurtigt til oprejst Stilling.

Undervisningen.

Undervisningen omfatter Forklaring af Haandgemænget med særlig Henblik paa Betydningen af, at Grebene føres hurtigt og overraskende. Der gennemgaas og øves følgende Greb, idet der dog maa passes paa, at man under Træning ikke anvender for stor Voldsomhed:

Slag og Spark:

Slag med Haandkanten.
Spark, Tramp og Skalle.

Brydning:

Hovedfaldsgreb.
Livtag.
Hoftesving.
Armfaldsgreb.
Haandlebsbøjegreb.
Haandvridegreb.

Strangulering:

Forfra.
Bagfra.

Omklamring:

Forfra.
Bagfra.

Fastholdningsgreb:

Transportgrebet.
Modstanderen ligger paa Forsiden.
Modstanderen ligger paa Siden.

Faldøvelser:

Forover.
Bagover.
