

# REFORMSTRÄVANDEN INOM SVENSK GYMNAS- TIK.

En översikt av huvuddragen i det vid Stockholms folkskolor tillämpade gymnastiksystemet. Av dr *Karolina Widerström*.

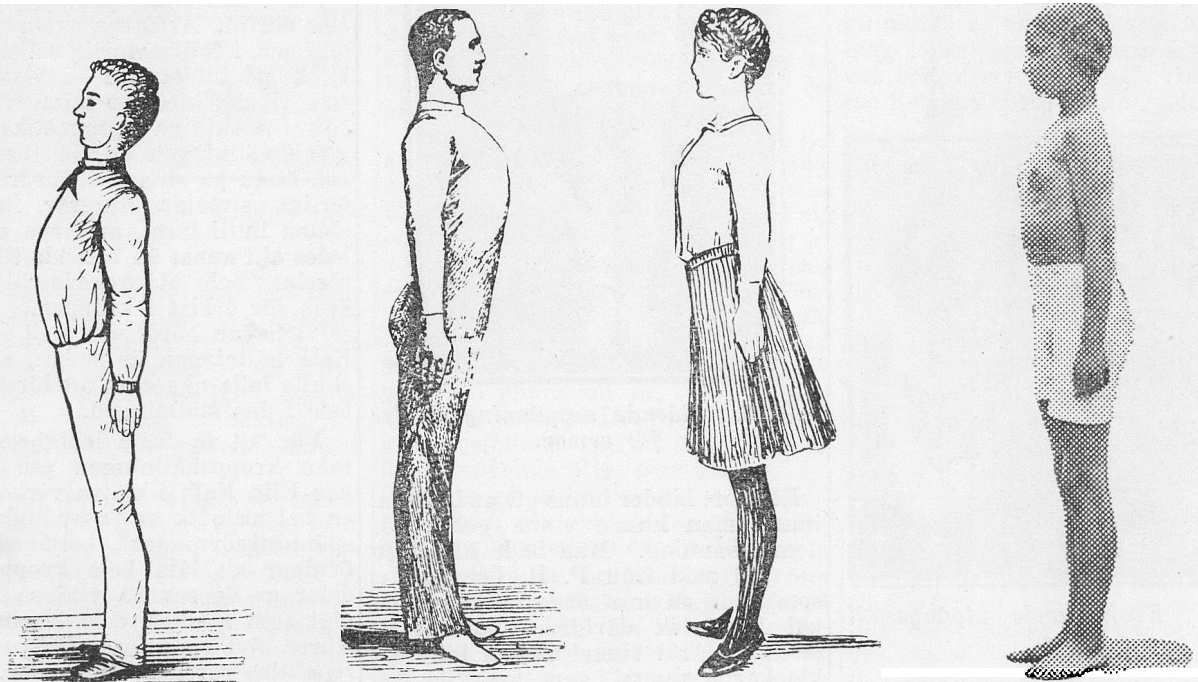


Bild 1.

Bild 2.

Bild 3.

Bild 4.

De tre bilderna till vänster: den gamla spända givaktställningen. (Bilderna hämtade ur C. H. Liedbecks "Gymnastiska dagövningar för folkskolan", 1881, "Handbok i gymnastik för armén och flottan", 1902, och L. M. Törngrens "Lärobok i gymnastik för folkskoleseminarier", 1912.) Längst till höger: den moderna givaktställningen. (Enligt Elin Falk.)

Mången, som utan att själv idka gymnastik eller sysselsätta sig med gymnastiska frågor likväl hyser ett visst intresse för dylika, har säkert den senare tiden mången gång frågat: Vad är det man bråkar och träter om? Vad vill Elin Falk och vari består det nya i den gymnastik, som tillämpas vid Stockholms folkskolor och som, enligt vad som förljudes, vinner mer och mer terräng även på andra håll? Vad är det med ett ord, som karakteriserar det nya gymnastiksystemet? Undertecknad vill försöka att här i någon mån svara på dessa frågor.

Den svenska gymnastiken är — påstå dess entusiastiska målsmän — i alldeles särskild grad ägnad att befordra sundhet, kraft och normal utveckling, bevara god kroppshållning och rätta dålig, ge uthållighet i arbete samt verka disciplinerande och karaktärsdanande.

Den svenska gymnastiken vill bygga på fysiologisk och psykologisk grund, och klart är, att i samma mån den verkligen vilar på dessa grundvalar, den också har stora förutsättningar för att lösa den uppgift, den satt sig före. För vetenskapen finns emel-

lertid intet stillastående. Och de praktiska discipliner, som bygga på den, måste därför ock utvecklas. Emellertid är det just stillastående, som karakteriserat gymnastiken under lång tid. Den har uppburits av sina stora traditioner. Skall den första rangens position, som den gör anspråk på, verkligen med rätta tillkomma den, måste den ryckas upp ur sitt stillastående, bort från den dogmatism, i vilken den stelnat, åter bli levande, utvecklas och nybyggas. Det är ett sådant upprycknings- och utvecklingsarbete, som Elin Falk utfört. Själv-

fallet har detta icke kunnat åväga-bringas utan en kritik av det bestående, vilken utan tvekan inriktade sig på varje punkt, där anledning förefanns; och ganska förklarligt är, att alla, som omfattade detta bestående med en hängiven tro på dess fullkomlighet, skulle reagera, och reagera skarpt, mot kritiken. Striden blev därför het i början — den har nog ej slutat ännu — men kritikens befogenhet har tydligen gått upp för fler och fler efter hand.

Några exempel från kritikens arbetsfält: Kom man för, låt oss säga, en 10—15 år sedan in i en gymnastiksal, så fick man vanligen se, icke en god hållning, utan i stället en stram, för tillfället anlagd hållning, omöjlig att tillämpa utanför gymnastiksalen. En något mildrad form av denna hållning förekom dock icke så sällan ute i livet hos personer, som träget gymnastiserat: man observerade hos dessa dessutom, att de rörde sig stelt och

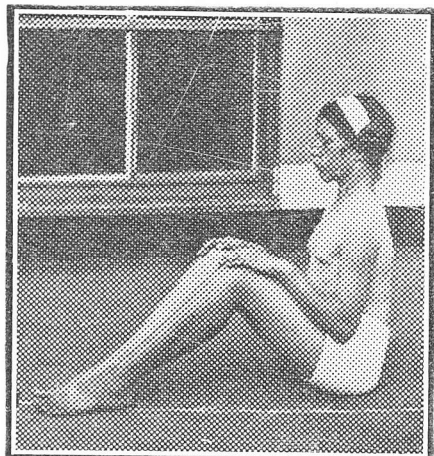


Bild 9. Kroksittande utgångsställning.

kantigt. Ett av Elin Falks främsta strävanden har gått ut på att söka ut ferska, genom vilka medel man skulle kunna få till stånd en kroppshållning som på en gång är god och ledig och som kan bibehållas även i det dagliga livet. Vad hon funnit och vunnit, har kommit fram i flera faser, steg för steg. Resultatet för t. ex. stående ställning är ungefär följande:

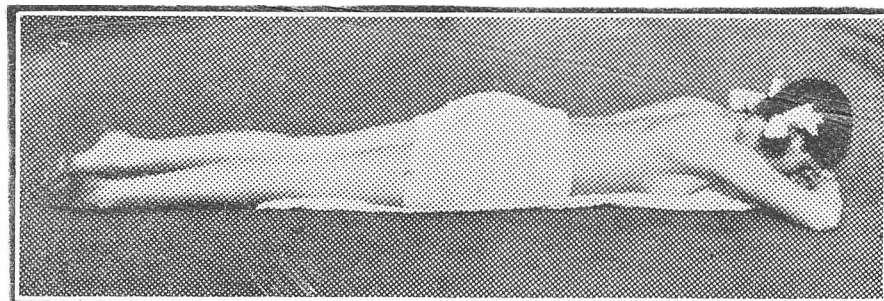


Bild 5. Framliggande avspänningsställning.

En god stående kroppshållning är först och främst beroende av hur kroppen är understödd. I stående ställning måste därför fötterna stå otvunget.

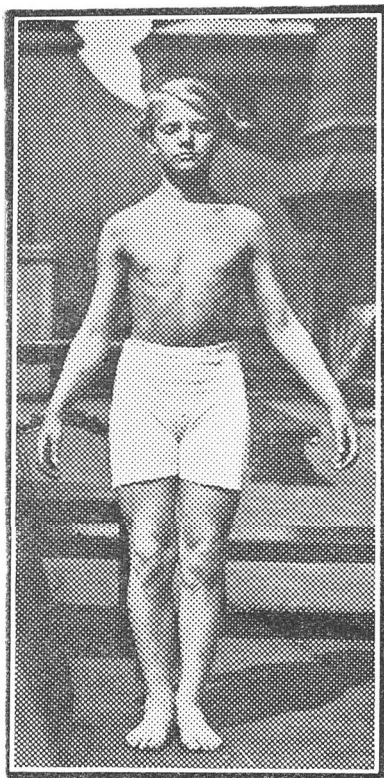


Bild 6. Stående avspänningsrörelse för armar.

Ett stort hinder fanns att undanröja, innan man kunde vinna gehör för denna sanning. Man hade nämligen — med stöd från P. H. Ling själv, som hade en från matematiken hämtad förkärlek därför — kommit att fastställa "rät vinkel mellan fötterna, klackarna slutna", som norm för fotställningen i gymnastik. Nu visade det sig emellertid, dels att ingen av gymnastik oberörd, normalt byggd människa frivilligt använder denna fotställning, dels gävo undersökningar och observationer vid handen, att sagda vedertagna fotställning framkallar fel i hela kroppens hållning, den gynnar bl. a. närmast uppkomsten av "svank". En lätt och naturligt in-

tagen stående utgångsställning är däremot enligt Elin Falk den med fötterna något litet skilda och parallella eller i spetsig vinkel till varandra. Denna fotställning kan ej på pricken preciseras som den andra, och den skiljar något för olika individer; men den har den oskattbara fördelen, att den icke förorsakar någon abnorm hållning hos kroppen i övrigt.

Ifrån på detta sätt ställda fötter måste nu nedre extremiteterna resa sig rakt upp. Luta de framåt, så skjuter magen fram; luta de bakåt, skjuter sätet för mycket bakåt. Sedan gäller det bälens hållning samt armarnas och huvudets ställning. Å bälens varken kut eller svank förekomma. Dessa kroppsfel, eller benägenhet för dem, behöva emellertid på ett alldeles särskilt sätt bekämpas; jag återkommer därtill. Armarna skola hänga ledigt ned, i fullt naturlig ställning. En blick på bilderna 1—3 visar, något som vi nog litet var minnas från besök i åtskilliga gymnastiksal, att givaktställningen en tid fordrade — och ännu på sina håll fordrar — ytterligt sträckta fingrar, flathanden slutna intill låret, armarna stela, således allt annat än beredda till smidig rörelse, och bidragande till stelhet även för övrigt i kroppen. Å bild 1 se vi hakan hårdt och stelt indragen. Hela hållningen är sådan, att det ej skulle falla någon in att företa ett arbete i den ställningen.

För att få fram ledigheten i den raka kroppshållningen (se bild 4!) har Elin Falk i själva verket skapat en hel metodik av "avspännings- och spänningsövningar", bestående dels i övningar att låta hela kroppen eller delar av densamma vila så fullständigt som möjligt, dels i mindre och större växelvis utförda lediga och mera aktiva rörelser i de olika lederna. Märkligt nog tycks det på en gång svåraste och viktigaste vara att lära sig att "släppa av", att "låta bli att spänna". Det hjälper alls icke att säga eleverna, att de skola stå lediga på samma gång som raka; de veta icke, var de skola släppa efter, lika litet som var de skola anbringa större aktivitet. Det måste inläras på särskilt detaljerat sätt.

I förbigående sagt: tänk vad alla människor vid alla sina olika slag av muskelarbete skulle ha en oerhörd nytta av dagligen företagna, särskilt för det eller det arbetet behövliga avspänningsövningar! Se på den där lilla flickan, som kniper hårdt med fingrarna om strumpstickorna spänner armarna och kniper ihop läpparna och för resten hela ansiktet! Hur mycken kraft slösar hon icke bort! Och se på denna stackars hand, som här för pennan! Kan man icke förutsäga, så som den handen och den

armen misshandlas, att ägaren måste vara dömd att i en framtid få skrivarkramp, ifall han skulle vara olycklig nog att behöva förtjäna sitt levebröd genom skrivning? Sannerligen borde icke varenda yrkesutövare, i fall ej hans instinkt varit sund nog och stark nog att inge honom ett godt sätt att arbeta, försöka få lära sig gymnasti-

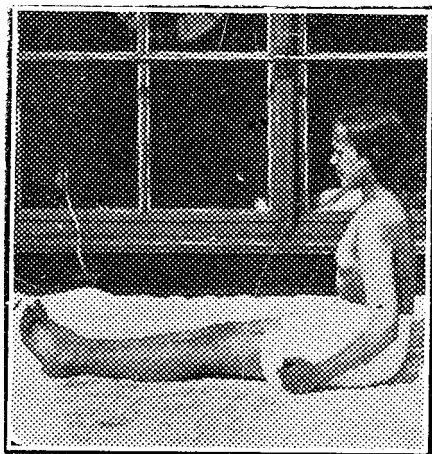


Bild 10. Långsittande utgångsställning.

kens lediggörande övningar och dessutom speciellt för hans fack lämpade avspänningsövningar, på det att han efter hand måtte komma till att utföra sitt arbete "lekande och lätt", med en känsla av välbehag i stället för det obehag, som den spända ställningen medför!

Om avspänningsövningarna kunna kanske bilderna 5—8 ge en viss föreställning. För att få en korrekt uppfattning av dem måste man dock se dem övas och helst öva dem själv.

Avspänningsövningarna sammanhånga nära med vad Elin Falk kallar "inställningsövningar mot dålig hållning", där, som namnet anger, elever övas i att uppfatta, hur en led eller en kroppsdel riktas in i den för tillfället bästa möjliga ledigt raka ställningen. Eleven kontrollerar denna ställning med ögonen (även framför spegel) och med händerna, gör avspänningsövningar av allehanda slag samt övar på detta sätt upp den "inre" automatiska kontrollen av respektive kroppsdelars arbete och vila.

Jag nämnde nyss kut och svank. Uppenbart är, att om man starkt sammandrar de muskler, som befinna sig på baksidan av kroppen, d. v. s. om man böjer sig bakåt så långt man förmår, så motarbetar man kuten men ökar samtidigt svanken. Rättningsrörelser uteslutande av detta slag mot kut och svank ha förr användts och givit klena resultat. Elin Falk har fäst uppmärksamheten på det nödvändiga i att genom vissa "isolerande" ställningar begränsa ryggmuskelnas

sammandragning till kutryggen och på det sättet få denna kraftigt utträtad. Dylika ställningar äro t. ex. krok- och långsittande. Se bilderna 9 och 10!

Arbete, som skall bli effektivt, måste avbrytas av vilopauser. Ju fullständigare vilan är under dessa, dess mer nytta gör den. Elin Falk låter de gymnastiserande emellanåt sitta och vila, ibland låter hon dem ligga på rygg och vila och lär dem då ock att verkligen avspänna hela kroppen, att så att säga medvetet "sova" med slutna ögon. Den sittande viloställningen använder hon med förkärlek, då sådana redskapsrörelser pågå, där icke alla kunna deltaga på en gång; de som ej deltaga få i rad efter varandra för en liten stund intaga den sittande viloställningen. Den liggande viloställningen övar hon med hela klassen; det behöves övervakning än här, än där för att kontrollera, att det blir verklig vila av.

Under allt detta — liksom vid en del andra rörelser — komma de gymnastiserande i upprepad nära beröring med golvet. Men så ställer Elin Falk också stora fodringar på skötseln av detta. Ve den som beträder det med skodon, vid vilka gatans smuts låder! Såsom vid besök i ett mohammedanskt tempel måste man taga av sig sina skor eller ock draga rena uppå, om man vill slippa dit in. Och så fint golvet är sedan! Det ingnides nämligen regelbundet med ett särskilt slags dammbindande olja, som givetvis arbetas in så grundligt, att det ej ger olja ifrån sig och således ej fläckar ned de gymnastiserandes kläder.

Allbekant är, att skolorna ofta finner gymnastiken tråkig. Varpå kan detta bero? En orsak är nog, att de s. k. ordningsrörelserna, såsom vändningar, utryckningar o. d., ofta upptaga en avsevärd del av varje gymnastiklektion, detta kanske på grund av en på språkets makt över tanken beroende överskattnings av deras värde. Bättre vore att kalla dem uppställningsövningar, ty deras uppgift är att placera de gymnastiserande på visst sätt i rummet och i förhållande till varandra. De behöva därför användas ganska ofta under alla de år man gymnastiserar, varför de nog med tiden hinna bli inlärd, om man också inte tröskar med dem under en längre del av lektionen. Elin Falk använder dessa rörelser blott i den mån de verkligen behövas för sin nyss nämnda verkliga uppgift.

En annan orsak till att ungdomen ofta funnit gymnastiken tråkig, är att det rörelseförråd, som användts, varit ganska litet. För man om och om igen år efter år utföra samma rörelser, är det ju förlåtligt, om man finner det hela enformigt och ledsamt till

slut. Den svenska gymnastikens skapare, P. H. Ling och hans son Hjalmar Ling, hade emellertid hopsamlat ett mycket stort rörelseförråd. De ha åt eftervärlden överlämnat detta i sina skrifter. Men stora delar av detsamma hade under tidernas lopp råkat i glömska. Elin Falk forskade i urkunderna, hittade den dolda skatten,



Bild 7. Stående avspänningsrörelse för ben.

drog fram den och lagade, att den blev använd till ungdomens fromma. Det rörelseförråd, som på så sätt — tillika med rörelser, hämtade från andra länder — kommit i bruk, ger rikligt med omväxling.

Men Elin Falk har icke blott tagit i bruk det Lingska arvet, hon är också nydanare själv. (Om den rikedom av gymnastiska rörelser, som Elin Falk dels framletat, dels utfunnit, ge de 1,332 bilderna i hennes arbete "Dagövningar i gymnastik för Stockholms folkskolor" en god föreställning.) Särskilt har hon riktat övningsförrådet för småbarnen. Vår friskgymnastik hade ursprungligen till mål att ge män en god kroppsutbildning för krigets värv. För barn var den icke avsedd eller lämpad. Nu skulle man ju kunna tycka, att för små barn det naturliga rörelsesätt, som heter lek, skulle vara alldeles tillfyllest. Till en tid är det nog så. Men i och med det att barnet kommer in under skolans tvång, kommer det konstlade in i dess liv. Det nödgas sitta lång tid i sträck, det skall lära sig utföra vissa av andra förelärd arbeten med sina händer (skrivning,

sömnad, stickning). I och med detta blir det nödvändigt, att korrektiv inträda, som kompensera stillasittandet och som också syfta till att göra arbetsställningar och arbetsrörelser lediga och kraftbesparande. Därtill kommer, att tillfälle måste beredas barnen att fortfarande öva sitt naturliga rörelsesätt, leken. Elin Falk har skapat en alldeles särskild småbarnsgymnastik, fotad på iakttagelser av småbarns säregna fysiologi och psykologi. För denna småbarnsgymnastik har hon i en nyss utkommen bok, "Småskolans metodik" (utgivare E. Zimmerdahl), skrivit ett kapitel, som innehåller motiv och riktlinjer för densamma. Jag vill här citera det motto eller den sammanfattning, som inleder kapitlet: "Giv barnen i första hand lätt, livlig, glädjeväckande motion, i andra en grundläggande, för det praktiska livet lämpad skolning av kroppens rörelser och ställningar (ledig, god hållning, kraftbesparande och vackra arbetsrörelser och arbetsställningar samt effektiva viloställningar)! Kommendera föga, använd ofta fri övning!"

Jag nämnde ovan kut och svank. Vid en av nuvarande professor Hag-

lund i Stockholms folkskolor verkställd undersökning befanns, att dylika fall, ävensom snedheter, i oerhört stor utsträckning förekomma hos skolungdomen. Om dessa fel äro mycket höggradiga, kräva de ortopedisk behandling. Äro de av mera lindrig art — och dessa äro de flesta — kunna de behandlas med särskilt lämpad

lektioner övas koncentrerat sadana rörelser, vilka speciellt motverka respektive hållningsfel.

\*

Ovanstående avser icke att ge ett fullständigt referat av den moderna gymnastikens rörelsegrupper och metoder. Att framställningen för övrigt är i hög grad bristfällig, är förf.

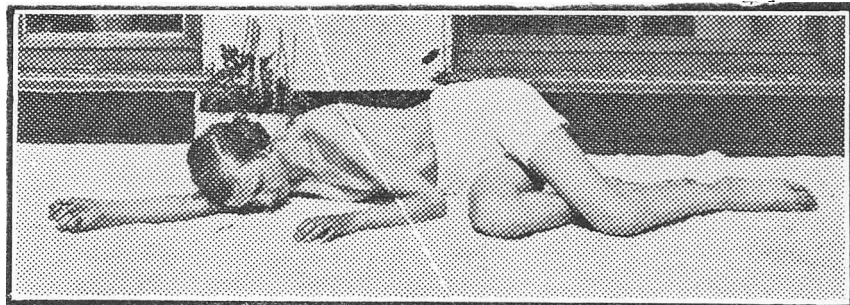


Bild 8. Sidliggande avspänningsställning.

gymnastik. Elin Falk har för ändamålet utfunnit och utarbetat sin s. k. hållningsgymnastik, vilken under en facklärarinns noggranna — och för henne själv synnerligen ansträngande — ledning utföres av en grupp elever (12 till 15 i varje grupp). Vid dessa

starkt medveten om. Skulle det i alla fall ha lyckats mig att ge en liten inblick i det arbete, som blivit benämnt "den svenska gymnastikens renässans", vore jag glad.

Karolina Widerström.