

49

Armbevægelser.

- 1:0 "Højre (venstre) arm opad! Venstre (højre) arm bagud - stræk!"
- 2:0 "Arme byt om - stræk!"

131. Ved første kommando strækkes højre arm lodret opad og venstre arm lige bagud.

132. Ved anden kommando ombyttes armene.

Benbevægelser.

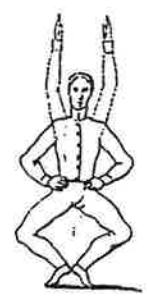
148. Knæbøjningen kan igangsættes fra følgende 3 udgangsstillinger:

- a) 1:0 "Hofte - fat!"  
2:0 "På tå - hævn!"
- b) 1:0 "Arme opad - stræk!"  
2:0 "På tå - hævn!"
- c) 1:0 "Hofte - fat!"  
2:0 "Fødder til siden - sæt!"  
3:0 "På tå - hævn!"

149. Fra alle disse udgangsstillinger, kan der kommanderes:

- 1:0 "Knæ - bøj!"
- 2:0 "Opad - stræk!"

150. Ved første kommando bøjes knæene langsomt, til de danner en ret vinkel. Herunder bibeholdes kroppen lodret, og tyngden flyttes frem på fodballen. Halsene rører hinanden, og knæene føres udad, således at deres indersider ved størst bøjning, er lodrette i forhold til føddernes yderside.



151. Ved andet kommando strækkes knæene langsomt, uden at den lodrette kroppsstilling ændres.

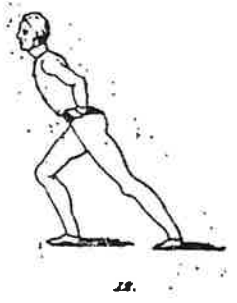
Benbevægelser.

- 1:0 "Hofte - fat!"
- 2:0 "Fødder - sæt!"
- 3:0 "Højre(venstre) fod langt fremad - sæt!"
- 4:0 "Højre(venstre) knæ - bøj!"
- 5:0 "Opad - stræk!"

157. Under 1., 2. og 3. kommando indtages udgangsstilling.

158. På fjerde kommando bøjes langsomt i det forreste knæ, idet bageste fods hæl bibeholdes i underlaget. Den fremadfaldede overkrop og det bageste strakte ben danner en ret linje.

159. På femte kommando strækkes det forreste ben langsomt, indtil udgangsstillingen er indtaget.



Benbevægelser.

164. For at opøve den unge mands balanceevne, bør han udføre benbevægelser på en fod. Hertil kommanderes:

- 1:0 "Hofte - fat!"
- 2:0 "Højre(venstre) knæ opad - bøj!"
- 3:0 "Fod nedad - sæt!"

165. Ved 2. kommando løftes højre (venstre) knæ hurtigt fremad og så højt opad, at låret danner en ret vinkel med standbenet. Endvidere bøjes knæet, så underbenet er lodret og bøger strakt ned mod underlaget.

166. Ved 3. kommando strækkes det bøjede knæ, idet den unge mand hurtigt sætter foden i gulvet ved siden af standfoden. Kroppen må herved ikke forlade sin lodrette stilling.

167. Hvis unge mand nogenlunde formår at udføre den



65  
foregående øvelse, fortsættes med knæførin d til siden.

- 1:0 "Hofte - fat!"
- 2:0 "Højre(venstre) knæ opad - bøj!"
- 3:0 "Knæ udad - før!"
- 4:0 "Knæ fremad - før!"
- 5:0 "Fod nedad - sæt!"

168. 1. og 2. kommando, se 165.

169. Ved 3. kommando føres knæet langsomt udad, således at låret kommer i samme plan som skuldre og hofte.

170. Ved 4. kommando føres knæet atter fremad til udgangsstilling.

171. 5. kommando, se 166.



#### Hovedøvelse.

- 1:0 "Hovedet fremad(bagud) - bøj!"
- 2:0 "Opad - stræk!"
- 3:0 "Hovedet til højre(venstre) - bøj!"
- 4:0 "Opad - stræk!"

178. Ved 1. kommando føres hovedet langsomt lige nedad (opad), uden at kroppens stilling derved forandres.

179. Ved anden kommando indtages grundstillingen langsomt.

180. Ved 3. kommando bøjes hovedet langsomt til højre (venstre). Ansigtet bibeholder sin retning mod front.

181. 4. kommando afgives, når bevægelsen skal ophøre, og grundstillingen indtages atter.

#### Kroppens bevægelser.

208. Vridning og bøjning kan ofte forenes. Dette udføres

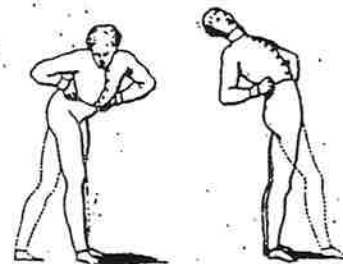
til 2 se:

- a) 1: "Hofte - fat!"  
2:0 "Til højre (venstre) - vrid!"
- b) 1:0 "Arme opad - stræk!"  
2:0 "Til højre (venstre) - vrid!"

209. Fra en af disse udgangsstillinger kommanderes:

- 1:0 "Bagud (fremad, til højre, til venstre) - bøj!"
- 2:0 "Opad - stræk!"

210. Ved 1. kommando bibeholder den unge mand sine knæ strakte, og bøjer kroppen langsomt bagud (fremad, til højre, til venstre). Hovedets stilling i forhold til kroppen forbliver uforandret. Ved bagudbøjning skydes hoften endvidere fremad.



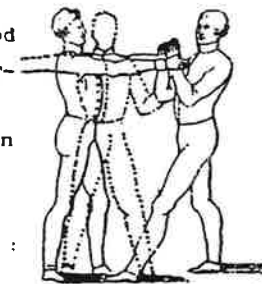
#### Armbevægelser.

Opstilling med front mod hinanden.

- 1:0 "Første! Højre fod tilbage! Arme fremad - stræk!"
- 2:0 "Anden! Venstre fod frem! Imellem 1. mands hænder - støt!"
- 3:0 "Anden! Arme opad - før!"
- 4:0 "Anden! Arme fremad - før!"

301. På 1. kommando flytter 1. mand højre fod to fodlængder lige bagud og strækker armene fremad.

302. På 2. kommando anbringer 2. mand støtten - d.v.s. han anbringer venstre håndryg mod 1. mands højre håndflade og højre håndryg mod 1. mands venstre håndflade (se fig.) - og venstre fod flyttes to fodlængder fremad.



303. På 3. kommando fører 2. mand 1. mands arme langsomt udad, indt de danner en ret linje med hinanden. (Iagt

66

tag at armene bibeholder skulderhøjde, og 2. mand vender sine hænder, således at håndfladerne vender mod 1. mands håndflader).

304. På 4. kommando fatter 2. mand 1. mands håndled og fører armene tilbage til udgangsstillingen, hvorved 1. mand bibeholder sine arme strakte, alt imens han yder lidt modstand mod bevægelsen.

Benbevægelser.

Opstilling med støtte og front fremad.

- 1:0 "Første! På de andres skuldre - fat!"
- 2:0 "Første! Højre (venstre) knæ opad - bøj!"
- 3:0 "Knæ - stræk!"
- 4:0 "Knæ - bøj!"

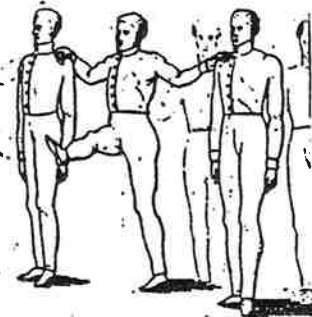
309. På 3. kommando strækker 1. mand langsomt det bøjede knæ, så at hele benet og foden danner en ret vinkel med standbenet.

310. På 4. kommando bøjer 1. mand knæet uden at sænke dette, således at underbenet peger lodret ned mod underlaget.

311. Bevægelsen repeteres således på kommandoerne: Stræk, bøj; men skal samme øvelse udføres med det andet ben, bør, mens knæet stadig er bøjet, kommanderes:

"Fædder byt om - stå!"

Den løftede fod sættes i gulvet, og det andet knæ løftes bøjet opad.



Armbevægelser.

- 1:0 "Første! Venstre - Tredje! Højre - om!"
- 2:0 "Første! Højre - Tredje! Venstre knæskal - fat!"
- 3:0 "Anden! Venstre fod helt tilbage! Hånd - støt!"

4:0 "Anden! Højre fod helt tilbage! Første! Mellem skuldre - støt!"

5:0 "Anden! Arme - bøj!"

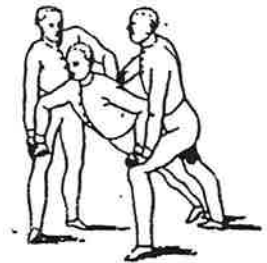
6:0 "Arme - stræk!"

352. På 3. kommando sætter 2. mand venstre fod ret bagud, og anbringer sine hænder på 1. og 3. mands opadvendte hænder (se fig.).

353. På 4. kommando flytter 2. mand højre fod tilbage til den venstre. 1. og 3. mand anbringer hver en hånd mellem 2. mands skuldreblade.

354. På 5. kommando bøjer 2. mand langsomt sine albuer til ret vinkel. Hele kroppen holdes aldeles stiv.

355. På 6. kommando strækker 2. mand sine albuer langsomt, idet trykket mellem skuldrebladene lindres. Skuldrenes, underkroppens og benenes stilling er uændrede.



Armbevægelser.

- 1:0 "Første! Venstre - Tredje! Højre - om!"
- 2:0 "Første! Højre, tredje! Venstre knæ - fat!"
- 3:0 "Anden! På skuldre - Første! Tredje! Under skulder - støt!"
- 4:0 "Anden! I højt ophob - spring!"
- 5:0 "Arme - bøj!"
- 6:0 "Arme - stræk!"

356. På 4. kommando springer 2. mand opad, idet han trykker på 1. og 3. mands skuldre. Disse strækker samtidigt armene, støtter 2. mand i armhulerne, så han kan hænges lodret (se fig.).

357. På 5. kommando bøjer 1. og 3. mand samtidigt deres arme. Herved er det også nødvendigt for 2. mand at bøje armene. På 6. kommando strækker alle deres arme igen.

