Danskernes Historie Online
Danske Slægtsforskeres Bibliotek

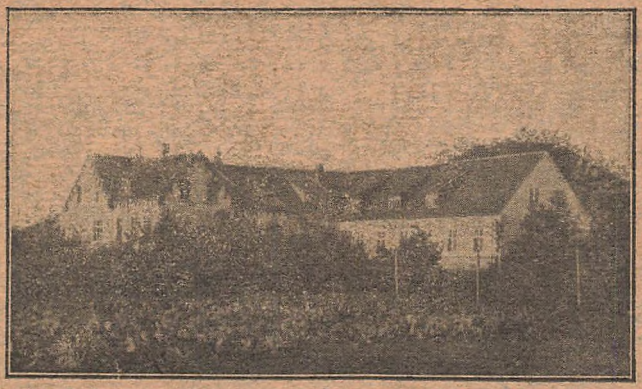
Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt Danskernes Historie Online - Bliv sponsor
Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat

Ophavsret
Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links
Slægtsforskernes Bibliotek: https://slaegtsbibliotek.dk
Danske Slægtsforskere: https://slaegt.dk

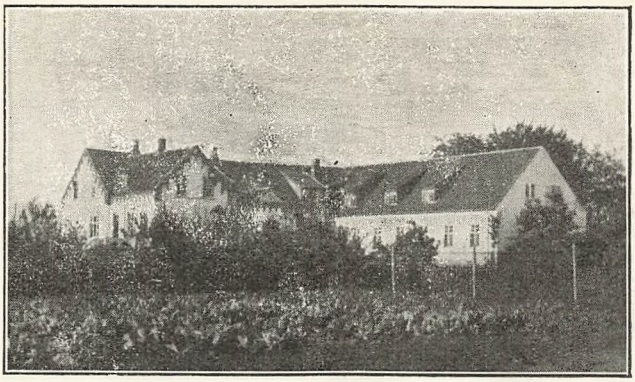


Hadsten Gymnastik- og Efterskole.

Aarsskrift 1926.

Hadsten Bogtrykkeri.

Statens pædagogiske Studiesamling
København



Hadsten Gymnastik- og Efterskole.

Aarsskrift 1926.

Hadsten Bogtrykkeri.

Statens pædagogiske Studiesamling
København

H

Meddelelser.

Repetitionskursus fra 2. til 9. Januar for Delingsførere, der leder Børnegymnastik.

Repetitionskursus fra 9. til 16. Januar for kvindelige og mandlige Delingsførere, der leder Gymnastik for voksen Ungdom.

Maanedskursus fra 16. Januar til 12. Februar for mandlige Deltagere.

Medhjælpere ved disse Kursus bliver: for Kvindernes vedkommende Fru *Børup,* for Mændene *S. Damkjær Lauridsen*, som foruden Maanedskursus herhjemme har været to Vintre hos *Frede Hansen* i Rødding og sidste Aar paa Statens Gymnastikinstitut.

Understøttelser til Repetitionskursus er: Fra Overbestyrelsen 70 Kr. + halv Rejse og til Maanedskursus 20 Kr. + halv Rejse. Indmeldelsen sendes direkte til Skolen, som sender Skemaer til Ansøgning om Understøttelse.

* * *

Venlig Hilsen fra os alle paa Skolen med Ønsket om en glædelig Jul og et godt og velsignet Nytaar!

Laurine og P. Lauridsen.

Statens pædagogiske Studiesamling
København

RYTME

Af K. A. Knudsen

Det Spørgsmaal, som stilledes i den skriftlige Opgave i Gymnastik ved Lærereksamen sidste Sommer: „Fordelene og Manglerne ved rytmisk Arbejdsmaade“, aabenbarede meget stor Forskel i Opfattelsen. Ikke blot opfattede de mandlige og de kvindelige Eksaminander Rytmen paa hver sin forskellig Maade, men ogsaa indenfor samme Køn fandtes mange, til Dels modstridende Meninger. Nogle paastod, at den rytmiske Arbejdsmaade fremmede Taktsansen, andre, at den hemmede den; nogle mente, at den gjorde Øvelserne mere anstrengende, andre, at den gjorde dem lettere; nogle hævdede, at den gavnede, andre, at den skadede Øvelsernes Form; nogle, at den gavnede, andre, at den skadede Disciplinen; nogle forstod ved rytmisk Arbejde kun de smaa Hug, som kan gøres i visse Øvelsers Yderstilling. Der kunde nævnes endnu flere Opfattelser.

Det er i høj Grad at ønske, at der maa oparbejde sig en sikrere og rigtigere Opfattelse af, hvorledes og i hvilken Hensigt rytmisk Arbejdsmaade skal anvendes. Det følgende skulde give et Bidrag hertil.

Det rytmiske Arbejde i Gymnastik begyndte som bekendt for godt en halv Snes Aar siden. Man blev klar over, at Øvelsernes Udførelse i Takt var en Arbejdsmaade, der burde begynde tidligere og bruges langt mere end før, da man overfor Begyndere holdt sig forholdsvis længe til Øvelsernes Udførelse paa Tælling.

Det nye, der da kom ind i Gymnastikken, var først og fremmest en ny Arbejdsmaade; der kom ogsaa nye Øvelser, men Arbejdsmaaden var det betydningsfuldeste. Det

Tillægsord, der blev brugt til at kendetegne denne Arbejdsmaade, toges fra Ordet Rytme og ikke fra de gamle gymnastiske Begreb Takt, sikkert ikke blot fordi man ønskede et nyt Ord for det nye, men ogsaa fordi der i Rytme laa noget mere end i Ordet Takt og noget af det nye Syn paa Gymnastik.

Ordet Rytme er af græsk Rod; Grundbetydningen er det, som strømmer, flyder; det bruges af Grækerne ogsaa om Bølgernes regelmæssige Bevægelse, derefter om taktmæssig Bevægelse, f. Eks. ved Dans, men ogsaa om den ubundne Tales harmoniske Bevægelse og Velklang og om det rette, skønne Forhold mellem et Heles enkelte Dele, f. Eks. i Billedhuggerkunst.

Ordet Takt kommer af et latinsk Gerningsord, der betyder at røre, at slaa; Takt betegner Slag med en Stok og faar Betydning af Inddeling i bestemte Tidsafsnit, Tidsmaal, Tonemaal, ensformig Bevægelse.

Rytme og Takt følges ad et Stykke i deres nutidige Betydning, for saa vidt som de begge angiver en vis Inddeling og Regelmæssighed, men Rytme spænder videre og gaar dybere end Takt. Takt er saa at sige den udvortes Ramme, Rytme er det levende, det sjælfulde indenfor denne Ramme. Et Metronom slaar Takten fast og sikkert; men Spillet bliver først rytmisk, naar det foruden Takt ogsaa har Liv og Sjæl. Maaske kan man sige, at ogsaa i disse to Ord afspejler Forskellen i Aandslivet sig mellem det skønhedselskende græske Folk og de organisationsdygtige, haarde, krigerske Romere.

Naar et Ord drages over paa et nyt Omraade, ændres og udvides dets Betydning i Forhold til det nye, det skal udtrykke; det er Sprogets Liv og Vækst. Naar nu Rytme, i saa udstrakt Grad som Tilfældet er, føres over paa det gymnastiske Omraade, gælder det baade om, at Ordet beholder saa meget af sin oprindelige Betydning som muligt, og tillige om, at det udtrykker det nye, som det er ønskeligt at faa et af alle anerkendt Ord for, saa at den nu raadende Forvirring og Usikkerhed kan ophøre.

Et Eksempel paa, at Takt og Rytme heller ikke i Gym-

nastik kan dække hinanden, men at Rytme har en videre Betydning, frembyder Gang. Et Hold uøvede Gymnaster, hvad enten det er Børn eller Voksne, kan snart opøves til at flytte Fødderne samtidigt, altsaa til at gaa i Takt; men de enkeltes Bevægelser under Gangen er endnu kantede, spændte, tunge og ufrie. En saadan Gang kan kaldes taktfast, men ikke rytmisk. Rytmisk bliver Gangen først, naar alle Legemets Bevægelser føjer sig naturligt sammen, retter sig efter hinanden, saa hver af dem griber ind i det rette Øjeblik, støtter og hjælper hinanden og derved gør Gangen let og økonomisk i Kraftforbrug. Saaledes bliver Takten det første Trin, der maa tages, naar Gangen skal opøves; det næste — og ulige vanskeligere — Trin er at faa den rytmisk.

Rytmisk Arbejdsmaade i Gymnastik er ogsaa kommen til at betyde en *friere* Arbejdsmaade.

Naar i gamle Dage en Øvelse var taget saa længe paa Tælling, at Eleverne havde lært at udføre den med god Form og med den rette Hurtighed og Kraft, kunde de faa Lov til at udføre den nogle Gange i Takt, idet der herunder lagdes særlig stærkt Eftertryk paa *nøjagtig Samtidighed.*

Nu derimod hævdes det, at Lærerne ikke skal kræve Øvelserne lært saa grundigt paa Tælling, før Eleverne faar Lov til at gøre dem rytmisk, d. e. gentage dem mange Gange, uden at der lægges saa stærkt Eftertryk paa Samtidigheden som før. Derved opnaas, at der arbejdes mere, at Motionen altsaa bliver større, og at Eleverne hurtigere føler den velgørende Varme, der kommer under vedholdende Arbejde med lettere Øvelser, og som alt for tit savnedes tidligere.

Endvidere opnaas, at Eleverne lærer Øvelserne hurtigere. Man var hidtil gaaet ud fra, at en Øvelse kun kunde rettes, naar den toges paa Tælling; men nu opdagedes det, at der er baade Tid og Lejlighed til Rettelser under rytmisk Arbejde med en Øvelse, og navnlig at den Træning af Musklerne, den Smidiggørelse af Leddene og den Opøvelse af Nervebanerne, der er nødvendig for helt at blive

Herre over en Øvelse, naas langt hurtigere ved denne Arbejdsform.

Den Forskel, der er mellem Mands- og Kvindegymnastik, viste sig ogsaa i Brugen af Rytmen.

I *Mandsgymnastikken* brugtes Rytmen først og fremmest til at fremme Træningen, til en energisk Gennemarbejdelse af Muskler og Led, mindre til Opøvelse af Rytmesansen. I *Kvindegymnastikken* var det modsatte Tilfældet.

Den Rytme, det er behageligst for en Gymnast at arbejde i, retter sig efter flere Forhold; navnlig hans Størrelse, hans Kræfter og hans Innervationsevne. Den lille bevæger sine Arme, sine Ben, sin Bul hurtigere end den store, ligesaa den stærkere i Forhold til den svagere og ligesaa den, der innerverer hurtigt, i Forhold til den, der innerverer langsomt. Heraf drog man i Mandsgymnastikken den Slutning, at enhver Gymnast skulde have Lov til at arbejde i sin egen Rytme, i *Særrytme* i Modsætning til *Samrytme.* Der skelnedes nu mellem daglig Arbejdsgymnastik og Opvisningsgymnastik. Den Samtidighed, der tidligere var Lærerens Stolthed, ikke blot ved Opvisningerne, men ogsaa under det daglige Arbejde, gav han nu Afkald paa til daglig.

Dette føltes som en Lettelse baade for ham og Eleverne. Han havde maattet sætte megen Energi til paa at fremtvinge nøjagtig Samtidighed i alle, baade store og smaa, væsentlige og uvæsentlige Bevægelser. Og Eleverne har tit — bevidst eller ubevidst — sagt til sig selv: Gid jeg maatte arbejde væk med en Øvelse, som jeg selv vilde, uden at blive hæmmet af mine Kammerater, saa vilde jeg faa meget mere ud af den. Nu bliver jeg hvert Øjeblik afbrudt i mit Arbejde, fordi Per eller Poul ikke kan eller vil følge med. Arbejdet standses; Læreren retter paa Efternølerne, skænder paa dem maaske; derpaa skal han kommandere Ret og Udgangsstilling paany. Det tager altsammen Tid, og min Arbejdsiver stækkes.

Den frie Arbejdsmaade i Særrytme er navnlig brugelig overfor voksne Begyndere. Efterhaanden som Gymnasterne faar lært en Øvelse, d. v. s. forstaar dens rette Form, faar

de virksomme Muskler trænede og den nødvendige Smidighed og de rette Nervebaner opøvede, vokser deres Evne til at kunne følges ad i Samrytme, og da er det paa sin Plads at bruge den. Samrytme virker tiltalende og æggende, og den rytmiske Sans opøves derved, hvad der ogsaa er et værdifuldt Led i legemlig Opdragelse.

Der er imidlertid Grund til at fremhæve, at Arbejdet i Særrytme kan misbruges og er blevet misbrugt. Nogle Lærere har forset sig paa Farten og tror, at naar de blot har Fart i Arbejdet, jo stærkere, des bedre, er alt, som det skal være. De tænker ikke paa andet end paa at faa Eleverne til at slide uden at bryde sig om, hvordan Øvelserne gøres. De glemmer, at *Formen* har samme store Betydning under Bevægelsesgymnastikken som under Stillingsgymnastikken. Der naas kun den fulde, gode, legemsdannende Virkning, naar Bevægelserne føres ad de rette Baner, og Øvelserne altsaa udføres med den rette Form. Der maa derfor rettes og vejledes mindst lige saa meget under Bevægelsesgymnastikken som under Stillingsgymnastikken, og heldigvis giver som nævnt Arbejde i Særrytme udmærket Lejlighed til at rette den enkelte uden at afbryde Arbejdet for alle.

Indenfor *Kvindegymnastikken* har Arbejdet i Særrytme ikke nær spillet den Rolle, som det har i Mandsgymnastikken, og sikkert for lille Rolle. Den væsentligste Grund er uden Tvivl den, at Samrytme har større Magt over Kvinder end over Mænd. Den volder Kvinderne større Glæde; den kan vel siges at være i nøjere Samklang med deres Natur. Man behøver blot at tænke paa, med hvilken Glæde unge Pige danser med hinanden alene for Dansens Skyld.

Hvordan det nu end skal forklares, saa faar Rytmen, Samrytmen, større og større Raaderum indenfor Kvindegymnastikken; der nynnes og synges til stadig flere og flere af Øvelserne, og det næste Skridt, Musik til Øvelserne, er man ogsaa i Færd med at tage, hvor det lader sig gøre. Man hævder stærkt den store Betydning, det har at opøve Gymnasternes, Børns som Voksnes, Sans for Rytme.

Hertil er at sige, at berettiget er Opøvelse af Rytme-

sansen kun, for saa vidt den kan ske uden at hemme Hovedformaalet for alle Legemsøvelser: et sundt, et udholdende, et modstandsdygtigt Legeme. Under Livets Byrder og Livets Storme nytter den bedst opøvede Rytmesans mindre end et stærkt Helbred og gode Nerver. Bruges Rytmen til at fremme dette Hovedformaal, er det kun godt, at man ogsaa opøver Rytmesansen. Men der er Grund til at fremhæve, at Hovedformaalet ikke maa tabes af Sigte; man tillægger nemlig i vor Tid Gymnastikken flere og flere Opgaver af aandelig, æstetisk, musikalsk Art m. m., alt i den bedste Mening for at højne den og højne Folks Mening om den.

Gymnastikkens Historie giver tilstrækkelig talende Eksempler paa, at svinger Mandsgymnastikken for meget over mod atletiske og akrobatiske Præstationer, udarter den. For Kvindegymnastikken ligger Faren i Øjeblikket nærmest i at sætte sig for aandelige og ulegemlige Maal. For den unge Mand som for den unge Kvinde er det første, der skal naas gennem Legemsøvelser, at samle et Fond af Sundhed, hvoraf der kan tæres under hele Livet. Naar Arbejdet paa denne Grundvold ikke forsømmes, kan der gennem Legemsøvelser gives værdifulde Bidrag til Løsning af alment opdragende Opgaver, som det er herligt at tage op. Men umodne Lærerkræfter fristes til at forløfte sig paa disse Opgaver og glemmer den Grundvold, der *maa* lægges. Det maa iøvrigt huskes, at det er mindre Gymnastikken selv, der virker almendannende; saadan Indflydelse skyldes først og fremmest Lærerens egen Dannelse og aandelige Værd.

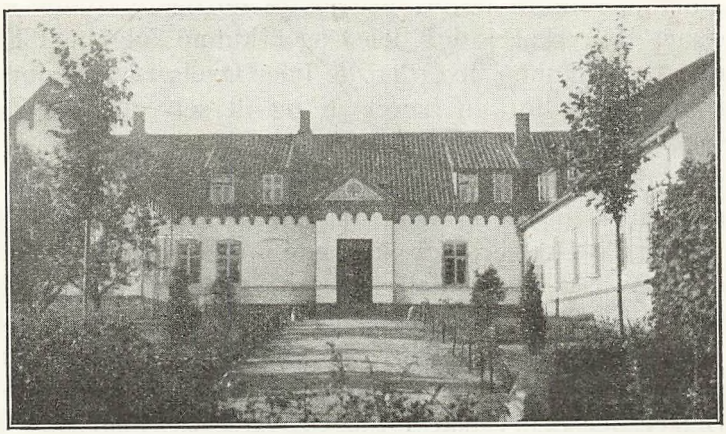
Læreren maa af egen Erfaring kende den Rytme, der passer for de enkelte Øvelser. Ved Arbejde i *Særrytme* skal han hjælpe de enkelte til at finde den Fart, der gør Øvelsen virksomst; den finder de nemlig ikke altid selv; de ivrige kan jage for stærkt paa og kommer ikke til Bunds i Bevægelserne, andre kan være for langsomme, bestiller for lidt og maa derfor paaskyndes.

Det er dog især ved Arbejde i Samrytme, at Lærerens nøje Kendskab til de forskellige Øvelsers Rytme er af afgørende Betydning. Naar alle Gymnaster skal ind i samme

Rytme, maa han kunne finde den Rytme, som passer for Flertallet, en Gennemsnitsrytme, en Normalrytme. Da det er lettere for de Gymnaster, som af Naturen har hurtige Bevægelser, at mindske Farten, end det er for de langsomme at øge den, skal Læreren holde en Rytme, der snarere er lidt under end over den normale. Under en lidt langsommere Rytme faar Eleverne lettere fuldt Udbytte af Øvelsen, end naar Farten bliver blot lidt for hurtig. Det æggende, der er i en velafpasset Rytme, skal han anvende, saa han faar Eleverne til at arbejde mere energisk og mere udholdende. Han maa endvidere huske, at Børn, navnlig jo mindre de er, arbejder i hurtigere Rytme end Voksne. Han skal i det hele taget kunne føle med Eleverne, d. e. skønne, hvordan de føler Øvelserne; derfor er det saa vigtigt for en Lærer af og til selv at være Elev og staa i Rækkerne.

Det er selvfølgelig langtfra alle Øvelser, der kan arbejdes rytmisk med, og man skal vogte sig for at presse Rytme ind i Øvelser, der ikke har noget rytmisk ved sig. Der er Øvelser, som man kan lade Eleverne arbejde frit med og gøre saa mange Gange, som de har Kræfter til, f. Eks. faldhæng. Krophævn., høj eller fri haandligg. Armbøjning o. lign., dem er der hverken Sær- eller Samrytme i. Det er der heller ikke i Ligevægtsøvelser, naar man da ikke tager Ligevægtsvanskeligheden bort ved at lade Eleverne støtte hinanden og laver disse Øvelser om til Paradenumre. Der er heller ikke megen Rytme i Øvelser som rygligg. Kropbøjning fremad, fremligg. Kropbøjning bagud o. lign., om man end ved disse Øvelser nærmer sig det rytmiske. Tydeligere kommer det rytmiske frem i Øvelser som bredst. Sidebøjning og bredst. Kropvridn., særlig naar der lægges enkelt Armsving til (derimod er der ikke megen Rytme i knæhaandligg. Kropvridning m. enkelt Armsving ud). Hug i Yderstillinger kan i ikke faa Tilfælde vinde i Virkning ved at ske i Samrytme, naar Læreren i sin Angivelse af Rytmen forstaar at lægge Eftertryk paa det rette Sted. Stærkest fremtræder Rytmen i de forskellige Sammensætninger af Fjedrehop; men de staar jo ogsaa lige paa Overgangen til Dans.

Den Forskel, der saaledes er i Øvelsernes Karakter, skal respekteres, saaledes at man ikke kræver Rytme, hvor den ingen Gavn gør, men snarere Skade, for saa vidt som den kan hæmme virkningsfuld Udførelse. Det maa derfor anses for et Fejlgreb at ville have alle Fællesøvelser udført efter Musik. Det fører let til, at man glemmer Hovedsagen for Bitingene og tager noget af det simple, det ukunstlede og for alle tilgængelige bort fra Gymnastikken.

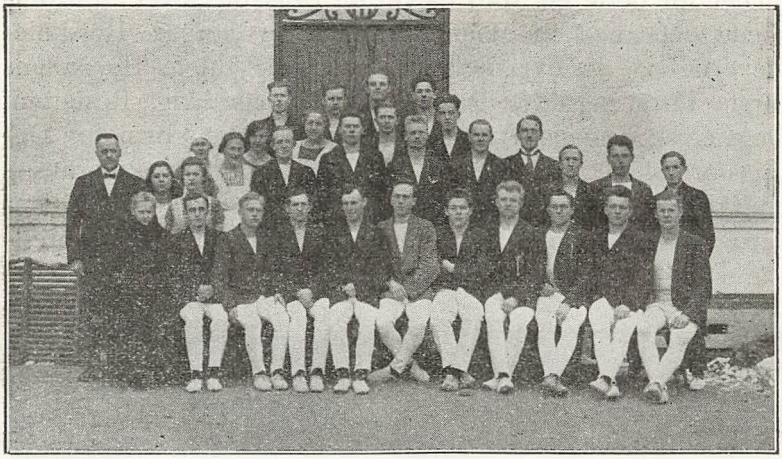


Skolegaarden.

SKOLENS VIRKSOMHED I DET FORLØBNE AAR

Det første Kursus i det nye Aar var Repetitionskursu'et i Januar. Kursus'et var kun for Mænd og var besøgt af 24 Deltagere. *A. Kjærgaard* var som sædvanlig Medhjælper ved dette Kursus. Efter Opfordring fra kvindelige Delingsførere bliver Kursus'et atter i Aar baade for kvindelige og mandlige Deltagere.

Maanedskursus'et i Januar for Mænd var det første, der er afholdt paa denne Tid af Aaret. Kursus'et var helt privat, det vil sige, Eleverne fik intet Tilskud fra Overbestyrelsen.



Delingsførerkursus'et fra 17. Januar til 14. Februar.

Trods dette var der god Tilslutning. 14 Deltagere fra forskellige Foreninger deltog i Kursus'et. Endvidere deltog 9 Højskoleelever. Holdet blev derved paa 23, et udmærket Hold at arbejde med.

Den almindelige 5 Maaneders Delingsførerskole i Forbindelse med Højskolen blev ikke afholdt sidste Vinter. I

Efterskolens første Hold.

Stedet for dette gik som nævnt de Højskoleelever, som ønskede det, med til Maanedskursus'et i Januar. Højskoleeleverne og de øvrige Kursusdeltagere fulgte Højskolens første Foredragstime fra Kl. 8—9 Formiddag. Resten af Dagen var de paa Gymnastikskolen. Denne Form for Delingsførerskole var meget tilfredsstillende for Skolerne — Højskolen og Gymnastikskolen — og for Eleverne. Deltagerne fik paa denne Maade mere Samling paa den teoretiske Del af Gymnastikundervisningen end ved at sprede

Efterskolens Sommerhold.

den over 5 Maaneder mellem alle Højskolens andre Fag. Højskoleeleverne vil ogsaa i Aar faa Adgang til Kursus'et i Januar.

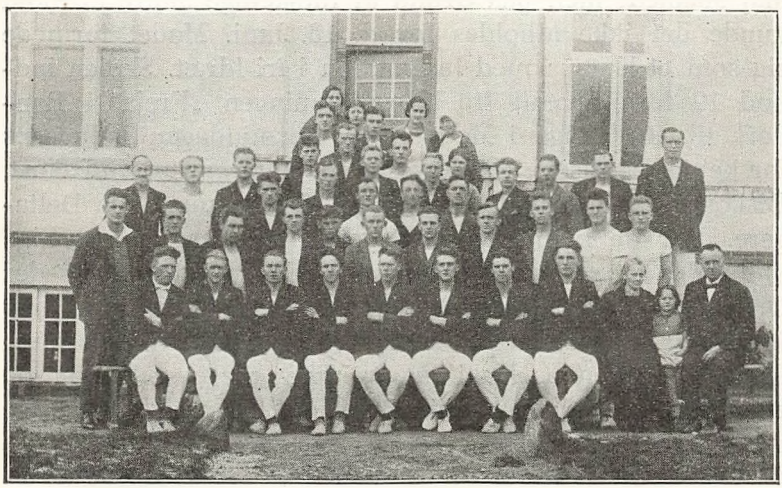
Sidste Vinter begyndte vi at holde Efterskole med 11 Elever, hvoraf 6 boede paa Skolen, de øvrige var fra Byen og nærmeste Omegn. Lærer *S. Hansen,* Seminarist fra Silkeborg Seminarium, var min Medhjælper ved Efterskolen. Vi var glade for denne Skole og havde en udmærket Vinter sammen med de elleve Elever.

Sommerskolen var ikke saa godt besøgt, men vi beslut-

Efterskolens nuværende Vinterhold.

tede os til at begynde, selv om Elevholdet blev lille. Skolen gik ogsaa udmærket, men det havde naturligvis været mere fornøjeligt og lettere at arbejde med et større Hold. Frk. *Maren Krog,* Borbjerg, var Lærerinde ved Skolen.

Søndag den 11. Juli holdt Efterskolen Elevmøde. Alle



Delingsførerkursus fra 14. November til 12. December 1926.

Eleverne fra Vinterskolen var mødt. Forhenv. Højskoleforstander *Broder Nissen,* som havde Timer ved Sommerskolen, holdt Foredrag om Oplevelser i Ungdomstiden, og Forstander *Lauridsen* talte om Efterskolens Arbejde og Maal. Om Aftenen fremstillede Sommerskoleeleverne Tableauer under Frk. *Krogs* Ledelse til Folkeviserne „Tornerose“ og „Prinsessen sad i højen Loft.“

Trods de daarlige Tider er Efterskolen i Fremgang. I Vinter er der 14 Elever, hvoraf 12 bor paa Skolen. Flere har faaet Skoleplan tilsendt og vilde gerne have været paa Skolen, men paa Grund af Tidens daarlige økonomiske Forhold maatte de opgive at komme paa Skolen i Vinter.

Det sidste Delingsførerkursus i Aar har været besøgt af 37 Deltagere.

Efter Elevforeningens Bestemmelse skulde der afholdes et Elevmøde hvert Aar i Forbindelse med Repetitionskursus'et i Januar. I sidste Aarsskrift udsendtes Indbydelse til Mødet, som afholdtes d. 17. Januar. Pastor *Rørdam,* Hvilsager, og Forstander *Lauridsen* holdt Foredrag. Der var desværre ikke mødt ret mange ud over de, der deltog i Repetitionskursus'et.

Det vedtoges derfor at forsøge med et Sommermøde i Maj Maaned; men paa Grund af forskellige andre Forhold kunde det ikke afholdes før d. 13. Juni. Mødet formede sig som et Kursus med Instruktion i fri Idræt. Skolen indbød 12 Idrætsmænd fra Idrætsforeningen „Freja“ i Randers til at deltage i Mødet. Om Formiddagen indøvedes forskellige Øvelser: Højdespring, Længdespring, Spydkast, Diskoskast, Kuglestød, Løb m. m. for de mandlige Deltagere. For de kvindelige Deltagere og de yngste mandlige indøvedes flere Haandboldspil. Om Eftermiddagen var der Opvisning, og Gymnastisk Selskabs store Idrætsfilm blev forevist i Biografteatret, hvor Lektor *Thorup* holdt Foredrag om Idrættens Maal. Mødet blev meget vellykket og et lignende Kursus i Forbindelse med Elevmøde vil blive afholdt i Sommer.

RUNDRYG

Af K. A. Knudsen

Da jeg en Dag var i en Landsbyskole og saa Skolestuegymnastik, sad Børnene og skød Ryg, som Børn gerne gør ved Skolebordene.

Skulde det ikke være muligt, tænkte jeg, at faa Børnene til at forstaa, at de udsætter sig for at blive rundryggede, hvis de hele Skoletiden igennem sidder med rund Ryg.

Jeg bad en af de store Drenge hente mig en Kvist af et Træ, der stod udenfor Skolestuen. Da jeg fik den, holdt jeg den bøjet og sagde til Børnene: Hvis I binder en Kvist paa et Træ i en saadan krum Stilling og lader den sidde i denne Stilling i et Aarstid, hvad vil der saa ske, naar I skærer Baandet over? Vil den svippe ud i sin gamle Stilling, fra før den blev bundet? Nej, svarede straks nogle. Hvorfor ikke? Den er vokset krum, lød det.

Det er rigtigt, den er *vokset* krum, gentog jeg med Eftertryk paa „vokset". I har ogsaa i Jeres Krop noget, der vokser krumt, hvis det holdes krumt tilstrækkelig længe. Hvad er det, vi har midt ned ad Ryggen? spurgte jeg, idet jeg lod en Finger glide ned ad Ryggen paa en Dreng, jeg havde faaet hen til mig. Rygraden, vidste nogle. Er den stiv som en Stok? Nej, den kan bøjes, lød det. Rigtig, sagde jeg, og fik Drengen til at krumme sin Ryg og atter rette den.

Jeg lod Drengen sætte sig hen paa sin Plads og fik ham til at sidde først med krum Ryg og saa med ret Ryg; derpaa lod jeg alle Børnene prøve det samme og spurgte dem: Sidder I nu til daglig med krum Ryg eller med ret Ryg her ved Skolebordene? Det trak lidt ud med Svaret; men vi blev da enige om, at det i Reglen var med krum Ryg.

Hvor mange Aar gaar I i Skole? 7 Aar. Hvis I nu holder Jeres Ryg krum i alle de Aar, da den vokser et stort Stykke, saa gaar det med Jeres Ryg, som det gaar med Grenen, der blev bundet i bøjet Stilling: den vokser krum, saa den ikke lader sig rette. (Fig. 1).

Derefter fik jeg Børnene til at gøre nogle Øvelser, der retter Ryggen, navnlig den ganske simple, men saare virksomme i siddende Stilling at bøje sig bagud over Kanten af Rygstødet, saa at Hovedet naar ned mod Bordet bagved. (Fig. 2.)

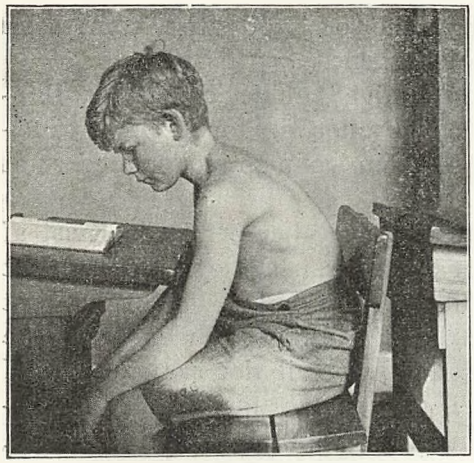


Fig. 1.

Lad Børnene gøre den daglig, sagde jeg til Læreren; den hjælper til at bevare Ryggen ret.

Ligger der nu Virkelighed bag ved Ordet, at Ryggen *vokser* krum, eller er det kun en Talemaade? Sker der Forandringer i den som i Grenen?

Ja, i højere Grad end man tror.

Det første, der forandrer sig, naar en Ryg — især en voksende Ryg — holdes krum tilstrækkelig længe, er Musklerne; de, der gaar over Ryggen, Rygstrækkerne, bliver for lange; de, der ligger paa Kroppens Forside, navnlig Bugmusklerne, bliver for korte. Dernæst forandrer Baandene, Ligamenterne, sig efter samme Regel; nogle forlænges, andre forkortes. Endelig forandrer Rygradens Knogler — Hvirvlerne — sig.

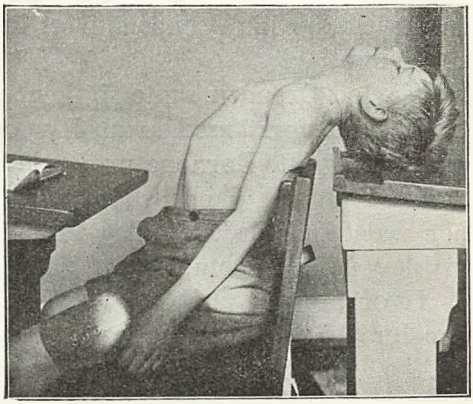


Fig. 2.

For at forstaa dette sidste, behøver man blot at se paa en Hvirvel fra en skæv,

en skoliotisk Rygrad. Der er intet af en saadan Hvirvel, som ikke har forandret Form. Hvirvellegemet er *trykket* skævt; det har nemlig været udsat for stærkere Tryk paa den ene Side end paa den anden, hvad der efterhaanden gør den kiledannet.

Hvirvelbuen med dens Torntap og Tværtappe er *trukket* skæv. Musklernes Trækretning i disse Tappe bliver en anden i en skæv Ryg end i en ret, og disse stærke Bentappe giver lidt efter lidt efter for det skæve Træk. De bygges om, saa at de passer til den nye Vanestilling. Hullet mellem Hvirvelbue og Hvirvellegeme, det, hvorigennem Rygmarven gaar, forandrer følgelig ogsaa Form.

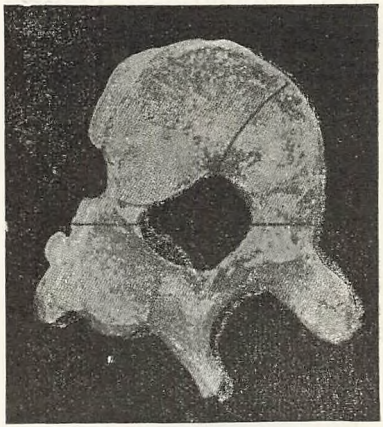


Fig. 3.

Paa tilsvarende Maade gaar det med Hvirvlerne i en Rundryg. Ogsaa nogle af dem bliver trykket og trukket ud af deres normale Form. Det gælder særlig dem, der sidder i Midten af Krumningen, i Reglen den 6. og 7. Brysthvirvel. Der hviler et stærkere Tryk paa disse Hvirvellegemers Forkant end paa deres Baghant, hvad der efterhaanden gør dem kileformede, smallere fortil end bagtil, saa at de passer ind i den krumme Ryg som kileformede Mursten eller Kvadersten i en Murbue.

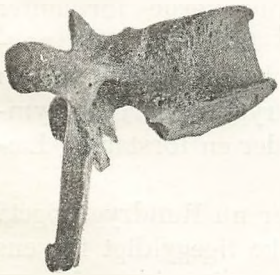


Fig. 4. Brysthvirvel af en rundrygget Person.

Naar en ret Ryg bøjes forover, rejser Torntappene sig. Holdes den krum tilstrækkelig længe, vil de Dele af Rygstrækkerne, der fæster sig paa Torntappene, trække disse nedad, desto mere, jo rundere Ryggen holdes; de kan blive saa stærkt nedadrettede, at de nærmer sig til at staa

i ret Vinkel til Hvirvellegemet, d. e. de viser næsten lodret nedad. Det er ogsaa her de Hvirvler, der sidder i Midten af Krumningen, dette først og fremmest gælder, altsaa hyppigst 6. og 7. Brysthvirvel. (Fig. 4.) — Det siger sig selv, at har en Rundryg bestaaet saa længe, at der er sket Forskydninger i Knoglerne, lader den sig praktisk talt ikke rette. Heldigvis tager det i Reglen adskillige Aar, inden disse Forandringer indtræder. De kan i nogle, heldigvis ret sjældne Tilfælde foregaa i Løbet af et Par Maaneder, naar et svageligt ungt Menneske sættes til strengt legemligt Arbejde. — Forandringerne i Baandene foregaar paa kortere Tid end Forandringerne i Knoglerne. Det er vel ikke umuligt at rette disse Forandringer, men det er vanskeligt; thi Baandene bestaar af meget stærkt Væv, der ikke er let at paavirke, der skal Energi og Taalmodighed til.

Fig. 5.
En rundrygget Dreng.

Forandringerne i Musklerne sker meget hurtigere, men de lader sig ogsaa hurtigere rette; dog skal der mere Arbejde og mere Udholdenhed til, end Flertallet har. Derfor faar som oftest en Rundryg Lov til at bestaa saa længe, at Forandringerne i Musklerne forplanter sig baade til Baand og Knogler. Den bedste Hjælp for en ung Rundryg er energisk Gymnastik under en forstandig Lærer.

Betyder nu Rundryg noget? Er det ikke ligegyldigt for ens Sundhed og Arbejdskraft, om Ryggen er ret eller krum?

Til Svar herpaa maa mindes om to Ting.*)

Først: en rund Ryg er eller bliver tillige en stiv Ryg.

Dernæst: jo mere Ryggen rundes, desto mere sænkes Ribbenene, og desto fladere og smallere bliver Brystkassen. Dette er til Skade for Lungerne, der i dens Udvikling og Funktion er mere afhængig af Brystkassen end de fleste andre Organer af deres Dække.

Rundryg udvikler sig især i Overgangsalderen, da Rygstrækkernes Kraft til at bære Overkroppen paa Grund af den stærke Vækst nedsættes, saa meget mere som den almindelige Ulyst hos de unge til legemlig Anstrengelse i disse Aar medfører, at Musklerne ikke faar den Pirring i Ernæring og Vækst, som alene Brugen giver.

Fig. 6.
Passiv Spændbøjning.

Før Overgangsalderen har Lungerne været helt indesluttede i Brystkassen, men i Overgangsaarene vokser Lungespidserne ud af Brystkassen foroven, opover Nøglebenene paa begge Sider af Halsen; de bliver da omfattet af det øverste Par Ribben som af en Ring. Nu er det klart, at Lungespidserne kun kan udvide sig saa meget, som denne Ring tillader, og Ringens Aabning i vandret Plan er afhængig af Ribbenenes Stilling. Rundes Ryggen, sænkes ogsaa de øverste Ribben mere end normalt, og de danner da en mindre Aabning. Tuberkulosespecialister har paavist, at man hos Tuberkulosepatienter meget ofte finder en mangelfuld Udvikling af Brystkassen og en deraf følgende Formindskelse af den øverste Ribbensaabning. Det sænkede 1. og undertiden ogsaa 2. Ribbenspar over et

*) Dette Afsnit hviler paa en Afhandling af Professor E. Matthias i München: Die Notwendigkeit der körperlichen Erstarkung des weiblichen Geschlechtes. Zürich, 1914.

stadigt Tryk paa Lungespidserne, og der dannes „Snørefure“ hen over dem; det vil sige, at disse Ribben øver et stadigt Tryk paa en Del Bronchier og Blodkar i Lungespidserne, hvorved Luft- og Blodtilførslen til dem nedsættes, hvad der er saa meget mere uheldigt, som Lungespidserne er den Del af Lungerne, der under Brystkassens Bevægelser faar den mindste Udspiling og som derfor holdes forholdsvis uvirksomme. Og Uvirksomhed for et Organ er som Lediggang: Roden til alt ondt! Lungespidsernes Modstandsevne mod Angreb af Bakterier nedsættes.

Den runde Ryg kan saaledes være en medvirkende Aarsag til Tuberkulose, den Sygdom, der særlig hærger unge.

Findes der nu Midler mod Rundryg?

Fosterets Ribben begynder med at gaa lidt skraat opad. Efter Fødselen drages de nedad, særlig naar Barnet begynder at staa og gaa. Udvikler Barnet sig normalt, standser Ribbenenes Nedad-

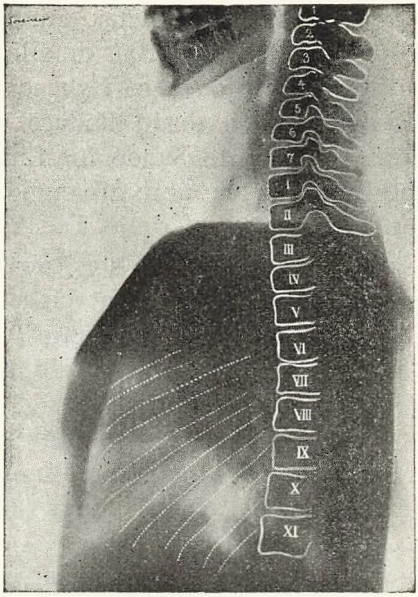


Fig. 7.
Rygrad af en rank 14 Aars Dreng.

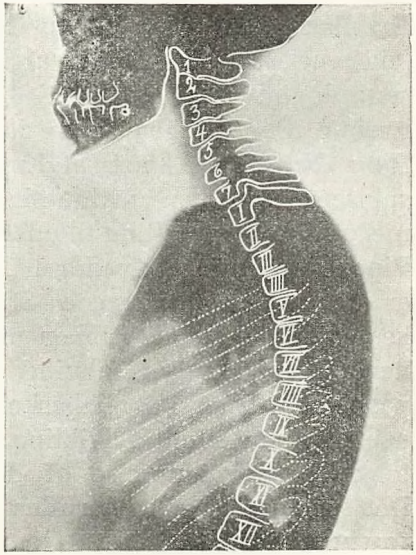


Fig. 8.
Rygrad af en rundrygget 12 Aars Dreng.

dragning, naar de har faaet den for Mennesket naturlige Stilling. Afgørende for, om dette sker, er Barnets Muskelkraft. Jo muskelsvagere det er, desto mindre formaar dets Ryg-, Skulder- og Halsmuskler at holde Ribbenene i den rigtige Stilling. Da det nu staar i vor Magt at styrke svage Muskler, kan vi altsaa modarbejde Rundryg, dels ved alment styrkende Bevægelse som Leg og Løb og dels ved særlige Øvelser, hvoraf den Lingske Gymnastik har mange virksomme. Til disse hører alle de Øvelser, der løfter Ribbenene, og først blandt dem maa nævnes *Spændbøjningerne,* baade de passive og aktive. Rigtigt udført trækker de Ribbenene stærkere opad end nogen anden Øvelse. Endvidere er *Hævøvelser* saavel i strakte som i bøjede Arme meget virksomme, — en Paamindelse om, at Hævøvelser ikke maa forsømmes hverken for det ene eller det andet Køn, hvad somme Gymnastiklærere, men især Gymnastiklærerinder i vore Dage gør. Visse *Rygøvelser* modarbejder ogsaa Rundryg energisk, særlig saadanne, der styrker og samtidig forkorter Rygstrækkerne, særlig Brystdelens, altsaa Øvelser som Fremligninger og vinkelstaaende Øvelser. I Forbindelse med dem maa nævnes de *Halsøvelser,* der sætter den fra den øverste Del af Ryggen kommende Halsdel af Rygstrækkerne i kraftig Virksomhed, f. Eks. Nakkehæng og de dermed beslægtede Nakkeøvelser. Ogsaa *Armøvelser,* særlig de, der fører Armene helt op i Strækstilling; de løfter Ribbenene (og retter Ryggen) betydeligt mere end de Armøvelser, der kun *omtrent* naar Strækstilling, hvoraf der i vore Dage bruges en Mængde, maaske lidt for mange. Regelen om at føre Bevægelserne til Bunds har stadig fuld Gyldighed, naar det gælder Udvikling, mindre hvis det kun gælder Opvisning.

Skolens *Siddestilling,* langvarig saavel paa den enkelte Dag som igennem de mange Skoleaar, der samtidig er Børnenes Vokseaar, er en Hemning for deres legemlige Udvikling. Siddestillingens Ro og Uvirksomhed nedsætter den Pirring, alle Legemets Væv, men særlig Musklerne,

kræver til Ernæring og Udvikling. Enhver Lærer ved, at Børnene, ganske særlig de smaa, bliver urolige i Slutningen af Timen; Legemets iboende stærke Krav til Bevægelse gør sig da gældende; de flytter, vender og drejer sig. Skal de saa have Skænd? Ikke med større Ret, end de skal have Skænd, fordi de bliver sultne. Et Minuts kraftig Bevægelse tilfredsstiller noget af dette Krav og hjælper Disciplinen — og Opmærksomheden — meget mere end Skænd. Deri ligger den opkvikkende Skolestuegymnastiks største Berettigelse.

Gid alle Lærere, ogsaa de, som underviser alene i Læsefag, vilde forstaa dette. De har alle ikke blot Indflydelse paa Barnets Sjæl, men ogsaa paa dets Legeme i hver eneste Time.

EFTERSKOLEN

Foredrag ved Efterskolens Elevmøde af P. Lauridsen

For en Del Aar siden kendte man ikke andre Efterskoler end de faa, der laa langs den gamle Grænse. Og det var væsentlig Børn fra danske Hjem i Sønderjylland, der var Elever paa disse Skoler.

I de sidste 10 Aar er der kommen en Del nye Efterskoler omkring i Landets forskellige Egne, ca. 40 ialt, saa vi har nu snart lige saa mange Efterskoler som Højskoler. de fleste kaldes *Efterskoler,* andre *Ungdomsskoler* og atter andre *Skoler for Overgangsalderen.* Den sidste Benævnelse er maaske den mest betegnende, idet vore Elever er i Alderen 14—18 Aar. *Naar noget nyt kommer stærkt frem i faa Aar,* som nu de mange Efterskoler, saa er der altid en Del, der spørger, om dette nye er berettiget. Er der *Trang* i Befolkningen til disse Efterskoler? *Og hvad er Maalet?* Jeg vil for det første sige, *at Elevtallet,* som gennemgaaende er i Fremgang, maa tages som Udtryk for, at der er Trang for disse Skoler, og vor Tids stærkt udviklede *Maskinanvendelse,* baade paa Landbrugets og Haandværkets

Omraade gør, at der kan blive Tid for unge Mennesker i den Alder til at komme paa en Efterskole. *Tiden er jo en hel anden end for 30—40 Aar siden,* da kunde en Dreng bruges til snart alting.

Da jeg var 13 Aar, passede jeg 16 Køer og en Del Ungkreaturer en hel Sommer for en Løn af 16 Kr. Nu skal der en ældre Fodermester til at passe saa stor en Besætning.

Om Efterskolens Maal vil jeg sige: Den skal ikke være *Børneskolen* om igen, men en Fortsættelse af Børneskolen. Den skal heller ikke være Højskole, men en Forberedelse til Højskolen og ledes paa samme Grundlag som Højskolen, paa dansk og kristen Grund.

Efterskolen skal udfylde det tomme Rum, der bliver mellem Børneskolen og Højskolen.

I Overgangsalderen er der kun ganske faa, der kan faa noget ud af et Højskoleophold, *men disse Overgangsaar* er et meget vigtigt Afsnit i et Menneskes Liv. Sker der ingen Paavirkning i nogen Retning, enten fra *Aftenskole, Gymnastik- eller Ungdomsforeningen,* ikke Balungdomsforeninger, saa gaar der tit meget i Staa, som var begyndt i Børneskolen og Hjemmene.

Jeg tror derfor, det vilde være en stor Fordel for Højskolen, om alle dens Elever først havde været paa en Efterskole, og jeg synes, det er Efterskolens Pligt at vise sine Elever, at der er en Højskole, som er værd at besøge senere hen i Ungdomstiden.

Da Efterskolen hverken skal være Børneskole eller Højskole, *maa vor Arbejdsmaade* ogsaa være anderledes end disse Skolers. *I Børneskolen er Klasseundervisning* den herskende Metode, *paa Højskolen* er den mundtlige Fortælling, Foredragene, det vigtigste, *paa Efterskolen* er det Elevens Selvarbejde, der lægges Vægt paa, *det er en Arbejdsskole,* hvor den enkelte faar Lov til at arbejde løs med de Evner og Kræfter han eller hun har.

Foruden *Læsning, Regning, Skrivning, Historie og Geografi er Fysik, Træsløjd, Fysiksløjd og Gymnastik* ogsaa vigtige Hovedfag paa en Efterskole.

Gymnastik: Det er den legemlige Opdragelse, som betyder meget i denne Alder. I Overgangsalderen er der ingen Harmoni i Legemsbygningen — intet er færdigt — *Knoglerne* har endnu ikke naaet den fulde Længde og Stabilitet, *Musklerne* passer ikke til Knoglerne, *Blodet* passer ikke til Aarerne, *Hjerte og Lunger* og de andre livsvigtige Organer er heller ikke færdige, og *Nervesystemet* er ogsaa i sin sidste stærke Udviklingsperiode. Derfor dasker Lemmerne paa dem, og derfor er de tit pirrelige.

En velafpasset Gymnastik og en sund, nærende Kost er derfor en Nødvendighed i denne Alder, for at Legemet kan udvikles smukt, sundt og stærkt. *Et sundt Legeme* er en Betingelse for en *arbejdskraftig og arbejdslysten* Sjæl.

Sløjd er ogsaa et meget vigtigt Fag. Hvad forstaas ved Sløjd? *Ordet »Sløjd«* er kommen til os fra Sverrig. For os Jyder er det ikke et helt fremmed Ord eller Begreb, det har nemlig samme Stamme som vor jydske „Sløv". Om Hjulmageren siger man, at han sløver et Hjul. De dygtigste blandt tidligere Tiders Bønder kunde „sløve" deres Hjul, derfor har det jydske Sprog ogsaa Udtrykket *»Haandsløv«* om en Mand, der er mer eller mindre fingernem og kunstfærdig, god til at bruge Hænderne.

At undervise i Sløjd er altsaa at lære Eleverne at bruge Hænderne og Tanken for derigennem at udvikle visse legemlige og aandelige Kræfter og Evner, og der gives næppe noget Undervisningsfag, der i den Grad kan fange alles Interesser og tage Virksomhedstrangen i den Grad i Brug, som Sløjden og for Pigernes Vedkommende *Haandarbejde.*

Skaberevnen er en velsignet Evne. Sløjderen staar med et Stykke Træ i Haanden og skal frembringe en Genstand. Genstanden ligger gemt i Træet, og det er hans Haand og Tanke, der skal fremtrylle Genstanden af Træet. Der er vist ikke mange Arbejder, hvor Haand og Tanke arbejder saa godt sammen, som i Sløjd.

Sløjd, i den unge Alder, er en udmærket Forskole for enhver, hvad enten han bliver Landmand, Haandværker eller kommer i anden Livsstilling.

Sløjden giver Haandfærdighed, Lyst og Kærlighed til Arbejde, vænner til Selvvirksomhed, Opmærksomhed, Orden, Nøjagtighed og Renlighed, Flid og Ihærdighed, Form og Skønhedssans og flere gode Egenskaber.

Denne Haandens og Aandens Udvikling fandt i gamle Dage Sted i Hjemmene. Ved hver Ejendom fandtes et Huggehus med Værktøj, hvormed Ungdommen opøvedes i at lave og istandsætte Bohave, Havens og Markens Redskaber lige fra den simple Pølsepind til det mest kunstfærdige Hængeskab. En udmærket Fritidsanvendelse.

Fysik og Fysiksløjd: For de mandlige Elever er Fysiksløjd ogsaa et af Hovedfagene. I Forbindelse med Undervisningen i Fysik laver Eleverne nogle Apparater, f. Eks. Elektromotorer m. m. Formaalet med den Slags Sløjd er at give Eleverne mere praktisk Viden og være en Hjælp til bedre at forstaa, hvorledes Menneskene har lært at udnytte Naturens Kræfter og Fysikkens Love i Landbrug og Haandværk.

Foruden det, jeg har nævnt, har vi Regning, Skrivning og Læsning hver Dag og enkelte Historietimer om Ugen. Historieundervisningen foregaar mest i Samtaleform.

Hele vor Undervisning gaar ud paa at interessere Eleverne saaledes, at de bliver glade ved at arbejde og gøre deres yderste for at blive saa dygtige og pligttro som muligt i den Livsstilling, de vælger. *Vi giver ingen Karakterer,* hverken i den daglige Undervisning eller ved Afslutningen, saadan som man gør ved Eksamensskolerne, men vi vil gerne, saa godt vi kan, opdrage de unge til selv at blive en Karakter. Det betyder intet at have nok saa mange „ug"-Karakterer paa et Eksamensbevis, dersom vedkommende ikke selv er blevet noget af en Karakter.

Overgangsalderen er den farlige Alder, Barnets friske, aabne Væsen forsvinder, og der kommer ofte noget sky og indesluttet i Stedet. Barn er det, man mindst vil være, man spejder efter noget nyt hos een selv. „Et Lommespejl er uundværlig i den Alder", siger *Jakob Knudsen.* Professor *E. Lehmann* siger: „Naar den unge ser ind igennemen en Butiksrude, saa er det lige saa meget for at se sig selv,

som for at se det, der er i Butikken. Sygelighed i Sindet i Overgangsalderen giver sig gerne Udslag enten i Form af *Undseelighed eller Vigtighed.* Den bedste Medicin mod disse Sygdomme er *Optagethed,* d. v. s. *Arbejde,* som udvikler Viljeslivet og indøver gode Vaner, men vi vil gerne lære de unge noget mere, noget, der er meget mere værd end det, jeg her har nævnt.

Gennem Undervisningen, gennem Samtale og Sang, Morgensang og Aftensang forsøger vi at faa Eleverne til at forstaa, at det er noget mere end det Stof, vi arbejder med og kan begribe med vor Forstand. »*Der er en Verden over Stoffet,* og det er kun ved at komme ind i denne Verden, at en Menneskesjæl for Maal for sin evige Higen", sagde afdøde Professor *la Cour.* Vi vil gerne, saa godt vi kan, opdrage den Ungdom, som kommer paa vor Skole, til at forstaa dette. Vi kan maaske kun aabne Døren lidt paa Klem ind til Aandens Rige; men sker det, vil Overgangsaldernes Ungdom sikkert senere i Livet selv søge dybere ind til Sjæledybet, og saa maa man sige, at vor Gerning ogsaa er lykkedes i den Retning og Maalet naaet.

P. H. LING

Den 15. November var det 150 Aar siden *Ling,* den svenske Gymnastiks Fader, blev født i Sødra Ljunga Præstegaard i Kronabergs Len i Smaaland.

Lings 150-Aars Minde blev fejret overalt i Sverrig. I Lings Fødesogn var forsamlede mange Mennesker fra nær og fjern. Festlighederne begyndte med et Fakkeltog af Skolebørn. Toget gik fra Skolen til Lings Mindesten, som blev rejst i 1876, Hundredaarsdagen efter Lings Fødsel. Monumentet var pyntet med Kranse af Granris og svenske Flag. Et Barnekor sang Fædrelandssange, derefter blev der talt og nedlagt Kranse. Ling ligger begravel lidt uden for Stockholm ved „Annalund", hvor han boede, mens han var i Stockholm 1813—1839.

Tidlig paa Formiddagen den 15. November drog Repræsentanter fra Centralinstitutet ud til Lings Gravsted, hvor en Krans nedlagdes med Inskription: »*Med tacksamhet och vördnad till dess grundläggere*«. Senere mødte Repræsentanter fra Svensk Gymnastikforbund og Stockholms Gymnastikafdelinger, som ogsaa nedlagde Kranse. Endvidere blev der nedlagt Kranse fra Statens Gymnastikinstitut i København, Dansk Gymnastikforbund, Gymnastisk Selskab og De danske Skytte- og Gymnastikforeninger.

Pladsen tillader ikke, at jeg skriver Lings Historie. Jeg vil kun minde om, at han opholdt sig i København fra 1799—1804, hvor han sad under Henrik Steffens Talerstol sammen med Grundtvig, Blicher, Öechlensläger, Brødreparrene Ørsted og Mønsted, som alle senere blev saa navnkundige i vort Land.

Fra København drog Ling til Lund som Fægtelærer ved Universitetet der og 1813 til Stockholm som Forstander for det nyoprettede Centralinstitut. — 1884 kom den svenske Gymnastik hertil og bredte sig snart fra Vallekilde Højskole til Landets øvrige Højskoler og Skytteforeninger. Hvilken herlig Gave den svenske Gymnastik var, kan vel kun rigtig vurderes af os, som var unge Gymnaster i Firserne, og som tidligere kun havde øvet den gamle danske Militærgymnastik. Til os kom den som en mægtig Fornyelse. Men nu er der atter sket en vældig Udvikling paa Gymnastikkens Omraader, og det er i god Overensstemmelse med Lings Tanke, naar han i sin »*Gymnastikens allmäna Grunder*« beder Gud om, at fremtidige Læger og Pædagoger maa udvide og forbedre »*dessa mina försök*«.

Opholdet i København har sikkert været en rig Tid for Ling. Under Romantikkens Talerstol er maaske Ideen om en Genfødelse af Sverrigs Ungdom til Heltekraft, Fædrelandssind og Moral bleven født i Lings Sjæl. Denne Ide er trængt langt uden for Sverrigs Grænse.

I min tidligste Ungdom kom den til os; jeg føler derfor Trang til i vort Aarsskrift at mindes Lings store Indsats ved sin Gymnastik og Digtning.

P. Lauridsen.

EN HILSEN

Jeg skulde vel ogsaa have en lille Hilsen med! De fleste ved maaske, at vi i Sommeren 1925 flyttede ind til Hald By og fik en lidt større Gaard, men særlig bedre Jord at arbejde med. Dette Bytte er vi meget glade for.

Ofte synes jeg, det var paa Tide for mig at „lægge op“ paa Gymnastikkens Omraade, men det er ikke saa let, naar der er saa meget, der kalder. Dog mener jeg bestemt, at jeg staar i Reserven, og det varer vel heller ikke længe, inden jeg helt kan arbejde ved Landbruget alene. Med Glæde og Haab ser jeg de mange unge Kræfter komme frem, og saadan bør det være. Gymnastik og Ungdom passer sammen. Det er ogsaa glædeligt, at alt det nye, der er kommet frem de sidste Aaringer, er ved at blive forstaaet og derfor brugt mere rigtigt, end Tilfældet var i Begyndelsen. Der er tillige ved at komme bedre Forstaaelse af, at det bedste af det gamle ogsaa maa beholdes som noget værdifuldt. Her vil jeg nævne noget af det, der altid maa være stærkt fremme i god Gymnastik. Der maa altid være god Form, uden Form intet Resultat. Før var man for bundne i og ved Formen, nu ser vi af og til enkelte fuldstændig „glemme“ Formen. Det er en meget stor Fejl, og det kan ingen Leder være bekendt. I Formen viser hver især sit Syn og sin Forstaaelse af Gymnastik.

Griber man det rigtigt an, er det lettere at faa Formen frem nu end før, men det sker nu som før ved at *undervise* og ved at tage „Smaatingene“ med. Først, naar alt er taget med, er Helheden tilstede. Og mere travlt maa vi ikke have. Vi maa ogsaa tage det præcise med; med det nye er der kommen en Del Løshed frem, det maa undgaas; det præcise og det mandige hører sammen. Et Hold Gymnaster maa lære at staa stille, lære at udføre Øvelserne korrekt, for at det kan ske, maa der handles hurtigt og bestemt. Det er en god Ting at lære. Vi maa heller ikke kaste Vrag paa Skønheden i vor Gymnastik, lad os holde paa de lige Rækker, paa de lige Linier og paa de smukke Stillingsøvelser, som vi har saa mange af, og som

vi saa herligt kan bruge med Fordel, og uden at det tager for megen Tid. I Gymnastiksalen er det det hurtige Arbejdstempoets Tid, der er inde nu, men „Hastværk er Lastværk“ gælder ogsaa her. Tag Formen, Præcished og Skønheden med, saa skal I se, at Gymnastikken bliver endnu mere værd baade for Elever og Leder.

Maa vi saa alle hver især tage dristigt og friskt fat, saa at det nye Aar, vi træder ind i, kan blive et godt Aar for alt det, der løfter og bærer vort Folk.

Saa Hilsen fra hele Familien med Ønske om en glædelig Jul og et godt Nytaar. Eders hengivne

Albert Kærgaard.

Elevforeningens Medlemmer.

Kvindelige Medlemmer Aar 1926.

Andersen, Anna, St. Rørbæk.
— Minna, Brede, Bredebro.
Bach, Marie, Guldager, Simested.
Banke, Karen, Strandby, Haarby.
Bendtsen, Thora, Smørengegaard, Solbæk, Bornholm.
Bonde, Anna, Sdr. Homaa, Trustrup.
— Asta, Sdr. Homaa, Trustrup.
Boll, Marie, Brugsforeningen, Snedsted.
Bording, Solveig, Højskolen, Ry.
Clausen, Elna, Raunsømagle, Gadstrup.
Christensen, Birtha, Skiby, Fiskebæk.
Dupont, Johanne, Engum, Vejle.
Gade, Kirstine, Gadebjerggaard, Skals.
Gregersen, Asta, Hadsten.
Hansen, Andrea, Østergaard, Sd. Ørslev, Falster.
— Domenika, Jebjerg St.
— Ella, Sundby, Villerslev.
Herlev, Marie, Sønderskovgaard, Barrit.
Henriksen, Marie, V. Nebel, Dybvadsbro.
Høj, Sigrid, Kastvraa, Sommersted.
Jensen, Dagmar, Hjerridslevdals Mølle, Hobro.
— Helga, Lavgaard, Vraaby, Haarby.
— Inger Johanne, Læledsgaard, Hyllinge.
— Kirstine, St. Kirkestræde, Nykøbing F.
Juul, Nanna, Horsminde, Hørning St.
Jørgensen, Sigrid, Vindbyholt, Fakse.
Kaspersen, Marie, Dunkær, Ærø.
Krarup, Astrid, Vrested, Skive.
Krusborg, Anna, Linnerup, Tørring.
Kristensen, Kirstine, Korsbjerg, Farre.
— Petrea, Skals.
Kristoffersen, Karen, Galtebjerg, Rybjerg.
Kjær, Katrine, Vindinge, Lamdrup.
Larsen, Anna, Vægger St.
— Hilda, Bruntoftegaard, Stege.
— Kirstine Bork, Vægger St.
Laursen, Martha Marie, Give.
Lund, Ingeborg Jessing, Ø. Jølby, Erslev M.
— Margrethe, Brønds.
Mogensen, Asta, Valborggaard, Ølholm.

Mogensen, Laura, Volborggaard, Ølholm.
Mortensen, Anna Holm, Tholstrup, Aalsø.
Møller, Anna, Løvel, Viborg.
— Inger Anker, Klim.
Nielsen, Asta, Mosegaard, Ejby.
— Astrid, Storehedinge.
— Erna, Kildegaard, Sd. Ørslev, Falster.
— Kirstine, Lillevanggaard, Døjringe.
— Margretke, Knoldegaard, Sønderup, Støvring.
— Methe, Loldrup, Viborg
Overgaard, Mariane, Lind, Herning.
Olsen, Mathilde, Harridslev, Randers.
Petersen, Anna, St. Ramsing, Ramsing.
— Elsa Buttenschøn, Skørring, Galten.
— Nanna, Houen, Tarm.
Ramme, Ester, Bjernes Skole, Rødby,
Rasmussen, Birtha, Stubberup, Tingsted.
— Elna, Gudum, Slagelse.
— Karen, Mellerup, Randers.
— Sigrid, Søbakgaard, Espe.
Ravn, Ellen Haar, Kristiansminde, Dons, Almind
Scheker, Dagny, Højstedgaard, Askildrup, Randers.
Schødt, Agnete, Apotheket, Hvidbjerg.
Simonsen, Dagny, Kjeldsvang, Sd. Ørslev.
Skovbo, Elisabeth, Terp, Bjerregrav.
Svinninge, Karen Vibeke, Højskolen, Kerteminde.
Thomsen, Marie, Bjergby, Erslev M.
Østerlund, Marie, Sejerslev, Storehedinge.

Mandlige Medlemmer Aar 1926.

Aagaard, Carl A., Knudstrup, Laurbjerg.
Andersen, Anders P., Spørring, Sjørring.
— Frode, Taars, Hjørring.
— Gustav, Gestbøl, Snedsted.
— Herluf, Vormark, Hesselager.
— Jens Harbo, Nørbæk, Faarup
— Jens, Stensbjerg, Plyerup, Grevinge.
— Martin, Hindborg, Todbøl.
— Peter, Vadum Mølle, Hvorupgaard.
— Peter, Try Møllegaard, Dronninglund.
Bonde, Peter, Lyne, Ølgod.
Bryndum, Charles, Ø. Korndrup, Havndal.
Buch, Laurids, Damkær, Børkop.
Christoffersen, Chr. Skytte, Kædeby, Langeland.
Dolmer, Harald, Voldby, Djursland.
Dichmann, Chr., Kæret, Herning.
Eriksen, Anders, Almind, Rindsholm.
Fangø, A. C. A., Faarvang.
Fisker, Anders, Sinding, Silkeborg.
— Kr., Lyngaa, Lerbjerg St.
Geil, Erik, Ovtrup.

Gjedde, Jens, Kaas Mølle, Kaas St.
Glerup, Kresten, Drammelstrup, Allingaabro.
Glipstrup, Kresten, Veerst.
Hansen, Alfred, Hesselho Teglværk, Gaarde.
— Ejgild, Toksværd.
— Gunnar, Stenstrup, Højby St.
— Hans M., Bredebjerg, Langesø.
— Harald, Aarby, Rørby, Kallundborg.
— Jens, Søtrup Damgaard, Hunslund.
— Karl, Nyvangsgaard, Skibby
— Karl, Kristrup, Viborg.
— Kristian, Ydby, Holbæk.
— Magnus, Vivild, Allingaabro.
— Olaf, Lammestrup, Borup.
Henriksen, Kr. S., Ejbygaarden, Oure.
Hessellund, Otto, Højmark, Kværndrup.
Hoe, Peter, Mellerup, Randers
Hole, Kresten, Sennels, Hvidbjerg.
Holm, Peter, Sommersted.
Holse, Rudolf Nielsen, Rødby.
Hornbæk, Søren, Ø. Alling, Auning.
Haaning, Alfred, St. Taarnby, Vallø.
Jakobsen, Ejner, Terndrup.
— Kristian, Santung, Hanning, Sædding.
Jensen, Aage, Nørgaard, Støvring.
— Alfred, Snaptun, Horsens.
— Alfred, Vejle Skov, Allested, Fyn.
— A Skaarup, Thorsted, Tisted.
— Erik, Vandsbæk, Haderslev.
— Hans, Vindslev Mark, Skibby.
— Hans Chr., Kastbjerg Bølling, Skjern.
— Holger Bonde, Skovgaard, Skammelstrup, Randers.
— Holger, Haarby, Skanderborg.
— Hjalmar, Viels, ors.
— Jens, Almind, Landsholm.
— Jens J. Kirkegaard, Lisbjerg, Lystrup.
— Kristian, Arden.
— M., Vraaby, Haarby
— Niels, Rostrup, Arden.
— Kr. Agerhøj, N. Bork.
Jespersen, Jesper, Kirkegaard, Fjaltring.
Johansen, Martin, Stenshøj, Stenved.
Juul, Arne, Hverring, Flemming.
Jørgensen, Aage, Tornled St.
— Aage Hald, Børdal, Dybvad.
— Alfred, Vibyholt, Fakse.
— Hans Chr., Højes Dong, Stenstrup.
— Karl, Hornstrup, Vejle.
— Marius, Løvel, Viborg.
Kristiansen, Harald, Spjellerup, Karise St.
— Thorvald, Haarby, Skanderborg.
Kristensen, Alfred, Videbæk.
— Harald, Kollerup, Todbøl.
— Karl, Skals.
— Kristian H., Grøndbjerg.
— Ole, Skals.
— Peter, Karup.

Kærgaard, A. Hald.
Kjeldsen, Jakob, Obling, Sd. Bork.
Krabbe, Karl, Brundt, Thisted.
Korsgaard, Kristian, Slagstrup, Hørdum.
Krog, Lars, Gjedsted
Klausen, Niels Peter, Gudbjerg, Gudme.
Larsen, Alfred M., Aagerup, Helsinge.
— Laurids, Egholm, Skibby,
— Niels, Snækkerup, Borup.
— Otto Th., Næsbjerg St.
— Søren, Sd. Krogskov, Jerup.
Lauridsen, Marius, Østergaard, Skovlunde, Brande.
Leth, Laurids, Bjerregrav, Randers.
Lorentsen, Lorents, Hyllinggaard, Haarlev.
Lund, J. P., Skals.
Madsen, Anders, Stoholm.
— Aksel, Ringsebølle, Rødby.
— Arnold, Hølling, Storehedinge.
— Helge, Lørup, Ringe.
— Mads, Ørum, Viborg.
Mejlhede, Karl, Gøttrup, Fjerritslev.
Mathiesen, Hans, Jennelsgaard, Egebjerg, Falster.
Nielsen, A. Kjær, Haastrup, Fredericia
— A. Lund, Skals.
— Holger, Ollerup.
— Holger, Valløby, Vallø.
— Holger, Astrup, Hjørring.
— Kristian Thorvald, Oksbøl.
— Mads Nielsen, Hvidbjerg.
— Marius, Rødby.
Ole B., Heltet, Sindal
— Peter, Strøby, Sjælland.
— Thorvald, Valløby, Vallø.
— Valdemar, Haarby, Skanderborg.
— Valdemar Frans, Skaarup, Bogense.
— Viggo, Tværsig, Auning.
Olsen, Lars P., Løvebækkegaard, Viby S.
— Osvald, Døstrup.
Overgaard, Ejner, Kragelund, Silkeborg
Poulsen, Niels Peter, Lund, Hald
— Poul, Galtrup, Erslev M.
— Poul Chr., Sjørring.
— Sofus, Taarneby, Maribo.
Petersen, Albert, Ellested, Ellested St.
— Hans, Loldrup, Viborg.
— Holger, Spjellerup, Hyllinge.
— J. Møller, Frorupvej, Ørbæk.
— Niels, Uglerup, Holbæk.
— Oskar, Ulstrup, Horsens.
— Peter, Toksværd, Olstrup.
— Valdemar, Thise, Manna.
Rasmussen, Sehested, Svendlund, Herning.
Ringgaard, Anders, Gullerup, Sundby M.
Røj, Hans, Haastrup, Fredericia.
Svenningsen, Alfred, Mejeriet Rostrup, Arden.
Sønderstrup, Anders, Munksjørup, Vilsted
Stevns, Folmer, Voldby Højskole, Voldby.

Skov, Jens, Soldalgaard, Oue, Hobro.
Storgaard, Jens, Herborg St.
Svoldgaard, N., Frederiks.
Skifter, Rasmus, Ø. Korndrup, Havndal.
Smidt, Rasmus, Silstrup, Thisted.
Thomsen, Bengt, Hæstrup, Vendsyssel.
— Magnus, Broust.
— S. Lange, Segalt, Løgten.
Thougaard, P. Madsen, Loldrup, Viborg.
Udsen, Johannes, Voldby.
Utoft, Peter, Østergaard, Farre.
Vormsdorf, Albert, Ovre Aastrup, Haderslev.
Vinter, Otto, Sejling, Skærkær.
Veis, Svend, N. Nebel.
Vestergaard, Søren, Gassum, Spentrup.
Yde, Johannes, Aarup, Snedsted
– Kristian, Tranekær, Vestervig

Dalgaard, Karl, Sendels, Thisted.
Espersen, Anders, Rærup, Roslev.
Holdensen, Holden, Sdr. Søndrup, Gørding.
Haaning, Alfred, St Taarnby, Valø
Jensen, Aksel Chr., Styvel Østergaard, Hvidbjerg.
Jørgensen, Karl, Skovby, N. Alslev.
Knudsen, Søren, Vorre, Løgten
Lambertsen, Otto, Laastrup, Skals.
Lundager, Jens Chr., Laanum, Stoholm.
Madsen, Alfred, Nørrevang, Tistrup.
Poulsen, Kr. Karl, Sdr. Rind, Rindsholm.
– Sofus, Tornby, Maribo
Smidt, Joh., Silstrup, Thisted.
Steffensen, Peder, Vium, Sjørslev.
Svendsen, Svend Kr., Røjkjær, Tim, Ulfborg.
Sørensen, N. A., Lyhne, Ølgod.
Vinther, Jens, Haarup, Hjortshøj.
Vestergaard, S., Spentrup.

Bestyrelsen:

Cementstøber A. C. A., Fangø, Faarvang (Formd.).
Fru Marie Boll, Brugsforeningen, Snedsted.
Frk. Marie Herlev, Sønderskovgaard, Barrit.
Landmand P. M. Thougaard, Loldrup, Viborg.
Gaardejer Karl Aagaard, Knudstrup, Laurbjerg.