



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

Slægtsforskeres Bibliotek: <https://slaegtsbibliotek.dk>

Danske Slægtsforskere: <https://slaegt.dk>

OPKVIKNINGSØVELSER

FOR

SMAABØRN UNDER SKOLEARBEJDET

AF

ELSE THOMSEN



KØBENHAVN

TRYKT HOS J. B. QVIST & KOMP. (EJNAR LEVISON)

1924

OPKVIKNINGSØVELSER

FOR

SMAABØRN UNDER SKOLEARBEJDET

AF

ELSE THOMSEN



KØBENHAVN

TRYKT HOS J. D. QVIST & KOMP. (EJNAR LEVISON)

1924

Forord.

Paa Grund af manglende Gymnastiklokaler har man ikke kunnet indføre obligatorisk Gymnastik for Pigerne i 1. og 2. Klasse ved Københavns Kommuneskoler. Det uheldige Forhold, at de mindste Børn, der har særlig stærk Bevægelsestrang, i Skolen i det væsentligste udfører stillesiddende Arbejde, har gentagne Gange været behandlet i Borgerrepræsentationen. 1919 førte Borgmester Kaper Sagen frem, men de vanskelige økonomiske Forhold umuliggjorde den Nybygning af Gymnastiksale, som var nødvendig. 1923 blev Sagen atter taget op af Borgerrepræsentant Frk. Mundt. For i nogen Grad at raade Bod paa Forholdet udsendte Skoledirektøren d. 13. Juni 1924 et Cirkulære, hvori det „henstilles til Klasselærerinderne i de paagældende Klasser, at man under den øvrige Undervisning giver Smaapigerne nogle motionsgivende Legemsøvelser — ca. 15 Minutter daglig — fordelt som det passer bedst med nogle faa Minutter i de Timer, hvor det mest stillesiddende Arbejde foregaar“, og meddelte, at der for vedkommende Lærerinder vilde blive afholdt Instruktion i Øvelser til Brug i dette Øjemed. Skoledirektøren har derefter ønsket, at Lærerinderne skulde have en teoretisk Vejledning i Brugen af de Øvelser, som de ved Demonstrationer ser udført i Praksis. En saadan Vejledning har jeg forsøgt at give i dette Hefte. Det er mit Haab, at Lærerinderne vil tage velvilligt imod den og efterhaanden erfare, at disse Smaaøvelser kan give Børnene nogen Udløsning af deres Bevægelsestrang, forfriske dem og gøre dem mere vaagne og oplagte til det intellektuelle Arbejde.

København i August 1924.

Else Thomsen.

Indledning.

Formaalet med de valgte Øvelser er af og til at give Børnene nogen Motion under det stillesiddende Arbejde, saa at de forfriskes derved, og derunder opøve deres Rytmesans og hjælpe dem til Lethed og Hurtighed i Bevægelser. Specielle gymnastiske Formaal er ladet ude af Betragtning, og der er intet Hensyn taget til de i egentlig Gymnastik brugte Navne saa lidt som til Udførelse og Kommando paa „gymnastisk“ Vis.

Undertiden kan der paa særlig haandgribelig Maade gives Børnene Begreb om noget, som de møder i deres Danskundervisning, Hjemstavnslære o. lign. (Dyrs Bevægelser, Brugen af Høvl, Sav, Le, Spade, Slibesten, Baad, Aarer osv.). Anskuelsesbillederne i Klasseværelset kan tit bruges til paa en let Maade at faa Børnene til at forstaa og efterligne Bevægelser: Manden, der saar, Gravning i Haven, Brændesaverne, Andens Vralten o. lign.

Der skal ikke bruges bestemte svære Kommandoord. Øvelserne kan altid sættes i Gang med et Nu! og standses enten paa et Holdt! eller, hvor der tælles, paa et bestemt Tal. Naar der synges, slutter Bevægelsen med Sangen.

Ligesom man bestandig i al Undervisning af Smaabørn bygger paa deres Fantasi, maa man ogsaa ofte gøre det her. Eksempel: Mis kan ikke lide at faa sine Poter snavsede. Naar den kommer ud i noget vaadt, løfter den Be-

nene højt og sætter dem forsigtigt til. Vi skal gaa som Mis — højt op paa Taa — løft Benene højt — Nu! Mis elsker at ligge og sole sig; naar den er rigtig godt tilpas, rejser den sig op, sætter alle fire Ben sammen og skyder Ryggen højt i Vejret og siger „Miau“! Vi gør som den. Sæt Forbenene ned til Bagbenene (Knæene bøjes, og Fingrene rører Taaspidserne), saa skyder vi Ryg, hvem kan strække Benene og faa Ryggen højt i Vejret — Nu!

De allerfleste Øvelser er rytmiske. Værdien af at opøve Børns Rytmesans er velkendt og anerkendt; men skal man opnaa dette, maa Takten følges nøjagtig. Dette er ret svært i Begyndelsen for Smaabørn og kan kun gøres, naar Takten markeres.

Man kan markere Takten paa forskellige Maader:

- a) ved Tælling, i Begyndelsen altid almindelig Tælling: 1, 2, 3 osv., senere af og til med at springe hvert andet Tal over: 2, 4, 6 osv., endnu senere kan der tælles baglæns: 10, 9, 8 osv.;
- b) ved H a a n d k l a p og H a a n d s l a g;
- c) ved T r a m p, der dog sjældent kan bruges i Skolestuen af Hensyn til Undervisningen i andre Klasser;
- d) ved U d t a l e af E n s t a v e l s e s o r d i Kor og i Takt med Bevægelsen: Grib! Kast! — Hug! Sving! — Stræk! Bøj! osv. Saadanne Ord maa udtales tydeligt og distinkt.
- e) ved E f t e r l i g n i n g af Lyden, der følger de Bevægelser, man efterligner: Savning: Ritsch—Ratsch! Høvling: Hyssst—Hyssst! Kornets Svajen i Vinden: Sysss—Sysss!
- f) ved S a n g med markeret Takt. De fleste Bevægelser bør dog gøres nogle Gange i nøjagtig Takt til Tælling, før man lader Børnene synge, da dette sidste er det sværeste. Ofte synges Melodien paa „Tra la la“; det

er lettere end at synge Ordene. Bruger man Ordene, maa Børnene kunne dem sikkert udenad, saa at de ikke skal være optaget af at tænke fremad i Teksten; skal de det, forstyrres Rytmen.

Det er praktisk og tiltalende, at Børnene lærer at færdes stille og let i Klasseværelset, og det er nødvendigt for Smaaøvelserne, at Børnene kan foretage Forflytninger til forskellige Pladser, uden at dette volder Støj. Der indskydes derfor, især i Begyndelsen, af og til Øvelser, som opøver Børnene deri.

Naar man en enkelt Gang skal bruge „venstre“ og „højre“, kan man angive disse ved Hjælp af Vinduer, Vægge, Døre o. lign., i alt Fald det første Aar, saa at der ikke kræves Hjernearbejde af de smaa dertil.

Der er ved Valget af Øvelserne taget Hensyn til, at Børnene kun maa røre Gulvet med Fødderne, at de ikke maa røre Borde og Bænke med Fodtøjet, og at der i det hele taget aldrig skal foretages tidtagende Forberedelser, før Øvelserne kan foregaa.

Øvelser, hvor egentlig Kappelstrid i dette Ords almindelige Betydning kommer frem, er udeladt. De vil i Almindelighed volde for megen Støj i Skolestuen, hvor der stadig maa tages Hensyn til, at Undervisningen i Nabo-klasser ikke forstyrres. Men man kan dog ægge Børnene til at kappes om, hvem der mest lydløst kan komme paa Plads, tage Opstilling, gaa paa Stedet eller omkring Bordene o. lign., og, naar dette er indøvet, hvem der tillige bliver hurtigst færdig. Lærerinden vil jo desuden altid ved Anerkendelse uvilkaarlig ægge Børnenes Lyst og Energi til at gøre Bevægelserne rigtige, følge nøjagtigt med i Takten osv.

Øvelserne er sat ind i smaa Serier, 2 à 3 i hver. Disse vil, naar Børnene har prøvet Øvelserne een Gang, tage ca. 2—3, en enkelt Serie 4—5, Minutter. Første Gang, Børnene prøver Øvelserne, kan man nøjes med at tage en enkelt Øvelse af en Serie, senere hele Serien.

Hvor der intet er sagt om Opstilling, er denne som i den foregaaende Øvelse.

Jo kvikkere og friskere disse Øvelser foregaar, desto mindre Tid tager de, og desto mere Udbytte giver de som Opkvikningsmomenter under det aandelige Arbejde.

•

I.

1. Klapi Hænderne i Takt. Børnene sidder ved Bordene. Der lægges Vægt paa, at de klapper i nøjagtig Takt. De tæller selv højt til 10, 11, 12 el. lign.

2. Lille Knæbøjning i Takt. B. staar paa deres Pladser mellem Bord og Bænk og gør skiftevis en lille Bøjning og Strækning af Knæene. De siger: Bøj! Stræk! Der kan ogsaa tælles til et bestemt Tal.

3. Kropbøjning fremad og Rygstrækning. B. sidder paa deres Pladser med Hænderne hvilende paa Bordet. Ryggen bøjes, og Panden lægges mod Hænderne; derefter rejses Kroppen op med stærk Strækning. Naar Øvelsen er udført et Par Gange paa Lærerindens Kommando: Bøj! Stræk! gøres den i langsom Takt, idet B. selv siger: Bøj! Stræk!

II.

1. Skifte mellem Siddepladser og Staa-pladser. De bestemte Pladser, B. har, naar de sidder ved Bordene, kaldes deres „Hus“. Hvert Barn faar tillige sin bestemte Staa-plads ude paa Gulvet mellem Bordene. Da der i Reglen er 3 Bordrækker, er der 2 Mellemrum mellem Bordrækkerne indbyrdes og 2 mellem disse og Væggen. I disse Mellemrum staar B., altsaa i 4 Rækker. Man kan da sørge for, at der er tilstrækkelig Plads til, at der kan svinges med Armene og bøjes fremad med Kroppen. For at hvert Barn skal huske sin Plads for Eftertiden og komme til den uden Støj, skiftes der flere Gange mellem Ud! (til Staa-pladserne paa Gulvet) og Hjem! (til Siddepladserne) ved Bordene.

III.

Jeg gik mig over Sø og Land. Opstilling paa Staaplads-
serne. Sangen synges. Under første Del af Sangen gaar
B. paa Stedet paa Taa med lille Knæløftning og saa lyd-
løst som muligt. Tager det for megen Tid at gentage
første Del af Verset hver Gang, nøjes man med at synge
denne een Gang og gentager kun sidste Del, der angiver,
hvilket „Land“, man har hjemme i.

1. Bøjeland. Knæene bøjes og strækkes (dybt
ned!); Hænderne kan støttes mod Bordene.

2. Strækkeland. Armene strækkes kraftigt op og
ned.

3. Bukkeland. Kroppen bøjes nedad, saa at Hæn-
derne rører Taaspidserne, og rejses helt op med Haand-
klap.

4. Vrikkeland. Der gøres smaa Bøjninger af
Kroppen fra Side til Side.

5. Nikkeland. Hovedet nikker fremad og rejses
stærkt.

6. Listeland. B. gaar paa Stedet saa lydløst som
muligt.

7. Nejeland. Den ene Fod bag den anden og et
lille Kniks, idet Knæene bøjes let. Hovedet gør samtidig
en lille Bøjning fremad.

IV.

1. Morgenstrækningen. B. paa Siddepladserne,
Ryggen mod Rygstødet. Der gøres smaa, rytmiske Krop-
strækninger bagud over Rygstødet, samtidig løftes Ar-
mene lidt; derefter føres Kroppen tilbage.

2. Skyde Kragen. Der skydes, idet den ene Arm
strækkes kraftigt skraat opad; først 4 Gange med ven-
stre, derefter med højre. B. siger Pif! Paf! Gentages
flere Gange.

3. *Kørepaa lille Cykel*. B. drejer sig paa Siddepladserne, saa at de faar Ryggen mod hinanden og Benene uden for Enden af Bænken. Den ene Arm hviler paa Rygstødet, den anden paa Bordet. Kroppen fældes lidt bagud, og Cyklebevægelsen med Benene efterlignes, idet Knæene skiftevis løftes saa højt som muligt.

V.

1. Skiften mellem „Ud“ og „Hjem“. Gentages flere Gange. Der lægges særlig Vægt paa Lethed.

2. Nissens Kunster! Opstilling paa Staapladsene. Sangen synges.

„*Nissen var en morsom Mand, mange Kunster kunde han*“: Gang paa Stedet.

„*Han kunde neje og bukke*“: Der gøres Nejning ved, at den ene Fod sættes bag den anden, og Knæene bøjes lidt; der bukkes ved en lille Bøjning fremad af Hovedet og Kroppen.

„*Han kunde Hønsene plukke*“: Hønen holdes med venstre Haand, højre Haand gør en ret stor Bevægelse og et lille Ryk, mens Fjerene plukkes af.

„*Han kunde staa paa det ene Ben*“: Det ene Ben holdes løftet.

„*Han kunde skyde Fugl paa Gren*“: Samtidig med, at det løftede Ben sættes i Gulvet, skydes der ved en kraftig Armstrækning skraat opad.

„*Han kunde vrikke i Lænderne*“: Smaa Bøjninger af Kroppen fra Side til Side.

„*Han kunde klappe i Hænderne*“: Klap i Takt med Sangen.

„*Han kunde vralte som en And*“: Kroppen bevæges i smaa Sving fra Side til Side, mens Fødderne, der er skilte, skiftevis løftes.

„*Han kunde staa saa ret som en Mand*“: Alle staar bomstille.

VI.

Alle gør som Lærerinden.

Lærerinden sidder paa sin Plads ved Katederet, B. paa deres Pladser ved Bordene. B. gør de samme Bevægelser som Lærerinden.

1. 10 lette Fingerslag mod Bordpladen og en hurtig Armstrækning opad. Der tælles: 1, 2. 8, 9, 10, Stræk! flere Gange igennem, saa at alle kommer helt med i Takten.

2. Det lille Ur gaar. Hovedet bøjes saa stærkt til Siden, at Kroppen følger lidt med; skiftevis til venstre og højre. Der siges Tik! Tak!

3. Sysom Skrædderen. Traaden er lang; Haanden med Synaalen maa føres saa langt bagud, at Kroppen gør en lille Vridning samtidig. Der sys først med højre Haand, derefter med venstre.

4. Sidde som Søvnigper og som en rask Pige. B. falder skiftevis sammen med Hovedet hængende ned mod Brystet og med rund Ryg og rejser sig under stærk Strækning af Ryggen, mens Hovedet løftes højt.

5. Hurtigt og let til Staapladserne og tilbage. Der lægges nu Vægt paa ikke alene at komme stille „ud“ og „hjem“, men ogsaa paa, at det sker hurtigt.

VII.

1. Save Træ. Paa Siddepladserne. Savebevægelsen udføres først flere Gange med højre Haand, derefter med venstre. Haanden, der fører Saven, føres godt fremad over Bordet og trækkes langt bagud, saa at Kroppen er med i Bevægelsen. Tælling eller Sang til.

2. Høvle Brædderne. B. staar op mellem Bord og Bænk og udfører Høvlebevægelsen mod Bordet i

Takt med en Lyd, som ligner Høvlens, eller der synges til. Der høvles baade til venstre og højre.

3. Sømme Brædderne fast. Den ene Haand holder Sømmet, den anden svinger Hammeren med rytmiske Sving stærkt opad og derfra ned mod Sømhovedet (= den anden Haand). Hænderne skifter.

VIII.

1. Gaa som Prinsesser. Opstilling paa Staapladsene. Er der Plads mellem Bordrækkerne og Væggen bag disse, kan de to Rækker gaa bag efter hinanden omkring samme Bordrække flere Gange og tilbage til Pladsen. Hveranden Række staar, før Gangen begynder, med Ansigtet mod Katederet, hveranden med Front i modsat Retning. B. gaar paa Taa saa lydløst som muligt. Er der ingen Plads mellem Bordene og Bagvæggen, stilles B. op i 3 Rækker, og disse gaar nu efter hinanden ned til Bagvæggen i det 4. Melletrum, hvor de vender og gaar tilbage til højre for Kammeraterne. Man kan paa Vejen „hjem“ lade Børnene gaa omkring Katederet; Vejen bliver da længere, og de faar en „Forhindring“, som de skal passe paa at komme behændigt over. De sætter sig hver paa sin Plads, naar de kommer tilbage.

2. Rakette n. Paa Siddepladserne. B. følger Læreren. Først smaa lette Fingerslag mod Bordpladen, saa Klap i Hænderne i stigende Takt, derefter strækkes den ene Arm opad, man rejser sig samtidig, saa at Armen kan komme rigtig højt, og under Bevægelsen siger alle en lang Hvislelyd for at efterligne Rakettens Fart opad gennem Luften; naar den er kommet helt op, udbrydes i et Aah! eller Hurra!

IX.

Højt paa en Gren en Krage. Opstilling paa Staaplads-
serne.

1. Vers: Knæene bøjes dybt; der vippes op og ned, uden at Fødderne tages fra Gulvet.

2. Vers: Jægeren kommer. B. gaar paa Stedet med høj Knæløftning.

3. Vers: Kragen skydes. Der gøres kraftig Armstrækning skraat udad-opad, skiftevis med venstre og højre Arm.

4. Vers: Fra staaende Stilling med strakte Knæ gøres der til at begynde med smaa Bøjninger og Strækninger af Knæene; efterhaanden synker Kroppen dybere og dybere ned, alt mens Hovedet og Armene („Vingerne“) hænger slappe. Paa „død“ falder Kragen: B. sætter sig paa Bænken med Armene paa Bordet og Hovedet liggende paa disse.

X.

1. Gaa som Trolde. Opstilling som til Gang omkring Bordene. B. smyger sig lydløst omkring, idet de gaar paa Taa med let bøjede Knæ og fælder Kroppen fremad.

2. Dyppe Taaspidsen i koldt Vand. B. sidder paa Bænken med Ryggen mod Kammeraten og Benene uden for Enden af Bænken. Kroppen fældes lidt tilbage, Armene hviler paa Bord og Rygstød, Knæene løftes. Paa Nu! føres Taaspidsen hurtigt til Gulvet og op igen. B. kan selv sige: Dyp! Øvelsen gentages flere Gange.

XI.

„Jeg gik mig over Sø og Land“. Opstilling paa Staa-pladserne.

1. Sparkeland: Det ene Ben svinges fremad og bagud; Versets sidste Del synges 2 Gange; første Gang svinges venstre, anden Gang højre Ben.

2. Svingeland: Armene svinges fremad-opad og fremad-nedad-bagud.

3. Drejeland: Fødderne skilte. Hovedet og Kroppen drejes saa stærkt som muligt til venstre og højre i Takt med Sangen.

4. Vralteland: Fødderne skilte. Kroppen bøjes fremad, Hænderne fatter om Smalbenene. Kroppen bevæges fra Side til Side, idet Fødderne skiftevis løftes. Volder dette for megen Støj, løftes blot Hælene, højre Hæl, naar Kroppen vralter til venstre, og omvendt.

5. Hamreland: Det ene Knæ holdes løftet; samme Sides Haand sættes knyttet mod det med Tømmelfingersiden opad. Med den anden Haand føres Hammeren i store Sving op over Hovedet og slaas mod Haanden paa Knæet. Knæ og Haand skiftes; den tilsvarende Del af Sangen synges 2 Gange.

6. Listeland: B. synger ganske hviskende og gaar alt imens lydløst „hjem“.

XII.

1. Mis gaar i vaadt Græs. Opstilling paa Staa-pladserne. B. staar paa Taa og efterligner Kattens Bevægelser, idet Fødderne løftes højt og sættes lydløst mod Gulvet.

2. Skyde Ryg som Mis. B. bøjer Knæene dybt, og Fingrene rører Taaspidserne. Ryggen skydes i Vejret, saa at Knæene strækkes, mens Fingrene stadig bliver ved Taaspidserne. Under Bevægelsen siger B. Mia u!

3. Listeløb paa Stedet. B. synger paa Melodien „Vil du“ følgende:

*Vi skal løbe, løbe, løbe, løbe,
det gi'r lette Piger smaa.
Vi skal liste, liste, liste, liste
li' som Katten let paa Taa.*

De løber let paa Stedet i Sangens Takt.

XIII.

Alle gør som Lærerinden.

1. Høvle som Snedkeren. B. rejser sig op foran deres Bord og udfører Høvlebevægelsen paa Bordet.

2. Svinge Forhammer som Smeden. Hammeren svinges med begge Hænder op over Hovedet (stor Bevægelse!), saa at Kroppen strækkes stærkt, og slaas derefter ned mod Bordet.

3. Sysom Skomagere n. B. lister ligesom Lærerinden ud paa deres Staaplads. Det ene Ben løftes, og Knæet danner Bræt; Skoen lægges paa. Der slaas 3 (4, 5) Pløkker i med den ene Haand, derefter sys 3 (4, 5) Sting med 2 Traade, idet Hænderne føres i stor Bevægelse udad-opad. Der skiftes Ben.

4. Save med lille Sav. Opstilling paa Staapladsene. Den ene Fod sættes frem, Knæet bøjes; samme Sides Haand lægges mod Knæet. Den anden Haand holder Saven, som føres skraat nedad hen over det forreste Knæ under Bøjning nedad af Kroppen; Saven trækkes saa stærkt tilbage, at Kroppen rejses noget og vrides til bageste Fods Side. Der tælles eller synges til.

5. Liste „hjem“. B. gaar ligesom Lærerinden til Siddepladsen.

XIV.

1. Siddende Fingerslag mod Skulder og Isse. Fingrene slaar let skiftevis mod Skuldrene og Issen, mens B. siger: Skulder! Isse! eller synger: „*Vil du, vil du*“.

2. Tingelingelater. Opstilling paa Staapladserne. B. gaar paa Stedet i Sangens Takt. Paa „*Bum, bum, bum*“ gøres Haandklap; paa „*om*“ drejer alle omkring og staar stille med Front i modsat Retning.

3. Hængende Knæløftning. B. staar ud for Bænken med Ryggen mod denne. Hænderne støttes mod Rygstød og Bord; idet Knæene løftes, strækkes Armene, saa at Kroppen hænger paa disse; derefter sænkes Knæene, og Fødderne sættes lydløst i Gulvet. Lærerinden siger: Løft! Staa! i langsom Takt.

XV.

Til Skovs efter Brænde.

1. Save Brændet. To og to ridende paa Bænken vendt mod hinanden. De fatter hinandens Hænder og saver med store kraftige Bevægelser, idet de trækker til skiftevis med venstre og højre Haand. Der tælles til 20 eller synges: „*Save, save Brænde*“ eller „*Vi har hjemme i Saveland*“.

2. Hugge Brændet. Opstilling paa Staapladserne. Øksen fat! Hænderne løftes op over Hovedet, Fødderne skilte. Huggebevægelsen udføres, idet Øksen svinges kraftigt nedad, saa at Hænderne næsten naar Gulvet. Alle siger i Takt: Hug! Sving!

3. Læsse Brændet paa Vognen. Fødderne skilte. Brændet tages op fra Jorden (= Kroppen bøjes saa stærkt nedad, at Hænderne naar Gulvet) og kastes med et stærkt Sving af Armene op paa Vognen til venstre. Alle siger: Grib! Kast! Senere gøres omkring, saa at Kastet sker til højre.

4. Køre Brændet hjem. To og to sammen; den ene rækker Hænderne bagud til Kammeraten og er Hest, den anden griber hendes Hænder og er Kusk. Der køres omkring Bordrækkerne, hvis der er Plads, ellers paa Stedet.

XVI.

1. Dyb Knæbøjning med Støtte. Opstilling paa Staapladserne. Hænderne støttes mod Bord eller Bænk. Knæene bøjes saa stærkt som muligt, og Ryggen holdes ret. B. siger: Bøj! Stræk! eller tæller til et bestemt Tal. De kan ogsaa stave i Kor eller synge dertil.

2. Leddukken. Fødderne skilte, Armene ført fremad med knyttede Hænder. Dukken kan kun bøje i Hofteledet, og den maa „trækkes op“. Brrr-Nu! Dukken bøjer saa dybt, at de knyttede Hænder rører Taaspidserne. B. siger: Ned! Op! indtil Lærerinden siger Holdt!

3. Flyve som Hønen (med korte Vinger og dumpe Vingslag). Armene bøjes med Hænderne op mod Skuldrene. Under tung EftergIVEN i Knæene bevæges Overarmen ud fra og ind mod Kroppen.

4. Hanen gal er. Korte Vinger som i foregaaende Øvelse. Paa Nu! gøres 3 tunge Slag af Vingerne og derefter siger alle Kykliky! idet det ene Ben løftes, Halsen strækkes, og Hovedet holdes højt.

XVII.

1. **S a v e B r æ n d e** med stor **S a v**. Opstilling paa Staapladsene, to og to vendt mod hinanden og staaende med venstre Side ind til hver sin Bænk. De to giver hinanden højre Haand, venstre Haand lægges paa Bordet, den ene Fod sættes frem. Store Savebevægelser udføres, idet Kroppen skiftevis fældes fremad og rejses, mens Armen støder fremad og trækker til. Der skiftes Hænder, og B. stiller sig med højre Side mod Bænken.

2. **T i D y p a f T a a s p i d s e n**. Børnene sidder paa Bænken med Ryggen mod Kammeraten og Benene uden for Enden af Bænken. Knæene løftes. B. fører Taaspidsene hurtigt til Gulvet 10 Gange; derefter løftes Knæene med et hurtigt Tag saa højt som muligt. B. tæller til 10.

XVIII.

1. **H v e m k o m m e r m e s t s t i l l e o p p a a B o r d e t !** Fra Siddepladsene paa Bænken rejser B. sig og sætter den ene Haand paa Bordpladen, den anden paa Rygstødet; derefter løfter de sig op paa Armene og drejer Kroppen til Siddestilling paa Bordene, mens Benene hænger ned mellem Bænk og Bord. Derefter ned paa Bænken igen. Dette indøves nogle Gange.

2. **K r o p f æ l d n i n g b a g u d p a a B o r d**. B. sidder paa Bordene med Fødderne støttet under Bænken. Kroppen fældes skiftevis bagud og rejses op, mens B. tæller højt til et bestemt Tal.

XIX.

1. **B r a n d m æ n d**. Alle Mand til Sprøjterne og Pumperne! B. i venstre Bordrække løfter sig op til Siddestilling paa Bordene og holder Slangerne, B. i højre

Bordrække gaar ud paa Staapladserne og stiller sig med Kroppen fældet lidt fremad og Fødderne skilte, parat til at pumpe. Paa Nu! fører Børnene, der staar paa Gulvet, Pumpestangen ned og op, idet Kroppen bevæges ned og op under Armstrækning mod Gulvet og Armbøjning under Rejsning af Kroppen; de andre sprøjter Vandet snart mod Loftet, snart mod Sidevæggene og Gulvet, eftersom Brandchefen (Lærerinden) angiver. Den syvende Lyd af Vandet efterlignes. Efter en lille Tid bytter de to Parter Arbejde.

XX.

1. Øvelse i at komme til knæstaaende Stilling paa Bordene. Fra Siddestilling paa Bordene, som B. tidligere har lært, drejer de sig ved at støtte Hænderne mod Bordpladen om paa Knæ med Fødderne uden for Bordet, derefter tilbage til Siddestilling. Dette gentages flere Gange, saa at det gaar lydløst og hurtigt, uden at Fodtøjet rører Bænk eller Bord.

2. Trolde i Æsken. B. staar paa Knæ paa Bordene. Paa Nu! lægger B. Hænderne tæt sammen fremme mod Bordkanten og Hovedet mod dem (bøj stærkt sammen, saa Laaget kan komme paa!). Paa Op! rejser B. hurtigt Kroppen op med Armene strakte skraat opad og Fingrene udspilede, forestillende smaa arrige Trolde.

3. Sy som Skrædderen. Siddestilling paa Bordene. Venstre Haand mod højre Knæ, hvor Sytøjet fæstes; der sys først med højre Haand (lang Traad, stor Bevægelse); senere lægges højre Haand mod venstre Knæ, og der sys med venstre Haand.

XXI.

1. *V i p p e n*. Opstilling paa Staapladserne. Rækkerne vendt 2 og 2 mod hinanden. Den ene Række gaar ned i dyb Knæbøjning. Derefter gøres Øvelsen saadan, at den anden Række bøjer Knæene, mens den første strækker dem; saaledes fortsættes i Takt, mens der tælles til et bestemt Tal.

2. *H i l s e p a a T a a e n*. Den ene Fod, skiftevis venstre og højre, løftes op, saa at Taaspidsen rører Panden. Alle siger: *G o d d a g!*

3. *Det store Ur gaar*. Fødderne skilte. Kroppen bøjes fra Side til Side i stor Bevægelse. B. siger: *T i k! T a k!*

XXII.

1. *Flyve som Maagen*. Opstilling paa Staapladserne. Armene bevæges op og ned som lange Vinger, og der gives blødt efter i Knæene; pludselig styrter Maagen ned i Havet efter en Fisk: paa *N u!* føres Armene frem med Hænderne mod hinanden, dannende Næbet, Knæene bøjes dybt, og de sammenklappede Hænder stiknes nedad mod Gulvet; derfra straks igen op i Luften og flyve. Dette gentages flere Gange.

2. *Træerne svajer i Storm*. Hvert Barn lægger Hænderne frem paa Formandens Skuldre; der bøjes stærkt fra Side til Side.

3. *Kropbøjning fremad og Kroprejsning*. Opstilling paa Staapladserne. Idet Kroppen bøjes fremad, slaas Hænderne mod Knæene, som holdes strakte; naar Kroppen rejses, gøres Haandklap. B. siger: *S l a a! K l a p!* i Takt med Bevægelsen.

XXIII.

1. Ringe med Kirkeklokken. Opstilling paa Staapladserne. Tovet fattes højt oppe. Der trækkes til at begynde med i korte Tag; efterhaanden gøres Tagene større, og der gives efter i Knæene. Der siges: Bim! Bam!

2. Dreje Slibesten. Den ene Fod fremme. Der drejes rundt med begge Hænder, som holdes til den Side, hvor Slibestenen staar (venstre Fod frem, Slibestenen til højre). Hænderne beskriver en stor Cirkel, og Kroppen følger med og gør en stor Bevægelse fremad og opad. Der skiftes Stilling.

3. Køre paa høj Cykel. B. staar med Ryggen mod Bænken, støtter Hænderne mod Rygstød og Bordplade og løfter sig op, saa at Kroppen hænger paa Armene. I denne Stilling udføres store Cyklebevægelser med Benene. Ret Ryg!

XXIV.

Alle gør som Lærerinden.

1. Huen ned fra Knagen. Opstilling paa Staapladserne. Ligesom Lærerinden gør B. en lille Bøjning i Knæene og derefter en hurtig Strækning helt op paa Taa, saa at det ligner et Hop. Armen strækkes opad efter Huen. Dette gøres et Par Gange med den ene Arm, men det lykkes ikke at naa Huen. Vi prøver med den anden! Heller ikke første Gang! Saa maa vi rigtig strække til! Nu gik det! Huen sættes paa Hovedet.

2. Trække lange Støvler paa. Det ene Ben løftes, og ved et stærkt Træk i Støvleskaftet tages Støvlen paa.

3. Gaa ud i Engen. Der gaas paa Stedet med høj Løftning af Benene, lydløst, for man kan ikke høre, at man gaar i den bløde Eng!

4. Plukke Blomster. Knæene bøjes, og den ene Haand plukker Blomsten; Knæene strækkes, og Blomsten sættes over i den anden Haand, der holder Buketten. De to første Vers af „*Munken gaar i Enge*“ synges. Derefter kan de to sidste Vers spilles paa Harmonika: Det ene Knæ løftes, Harmonikaen hviler paa dette. I denne Stilling trækkes Harmonikaen ud og ind i Takt med Sangen. Skiftevis venstre og højre Knæ løftet under 3. og 4. Vers.

XXV.

1. Ledløs Dukke. Opstilling paa Staapladsene. Kroppen bøjes nedad under Haandslag mod Hofterne, mod de strakte Knæ og mod Taaspidserne, derpaa hurtig Rejsning med Haandklap foran Ansigtet i Pandehøjde. Der kan siges: Hofte! Knæ! Taa! Klap! eller Et! To! Tre! Fire!

2. Flyve som Spurven (med korte Vinger). Armene bøjes med Hænderne løst mod Skuldrene. Overarmen bevæges ud fra og ind til Kroppen med smaa livlige, vippende Bevægelser, samtidig vipper Kroppen op og ned ved skiftevis at løfte og sænke Hælene. Til Melodien: „*Naar i Østen smiler*“ synges:

*Spurven Rede bygger
under Husets Tag,
der den ret sig'hygger
den kolde Vinterdag.
Tra la la osv.*

3. Storken. Den har lange Vinger og flyver med store Vingeslag. Armene strækkes helt ud og føres med

store Bevægelser op og ned under lille Bøjning og Strækning af Knæene og helt op paa Taa. Første Vers af „*Stork, Stork Langeben*“ synges. — Storcken staar paa 1 Ben og basker med Vingerne og knebrer med Næbet. Det ene Ben løftes, Armene basker som Vinger nogle Gange; derefter føres de fremad, den ene over den anden og tæt sammen som et Næb, og Hænderne gør smaa Klap mod hinanden for at efterligne Storkens Knebren. Verset „*Stork, Stork Langeben med de røde Hoser*“ synges.

XXVI.

Sejlturen.

1. Ro Baaden. Alle Mand til Aarerne! B. sætter sig paa Bordene med Fødderne støttede under Bænken. Fat Aarerne! Kroppen og Armene føres frem, og Hænderne griber om Aarerne. Roningen foregaar, idet Armene trækker til, og Kroppen fældes bagud. Bevægelsen bagud og fremad gøres i Takt til høj Tælling, eller B. siger: Træk! Frem! Der kan ogsaa synges til.

2. Hejse Sejl. Opstilling paa Staapladserne. Vinden blæser op, vi behøver ikke at arbejde os frem med Aarerne, men kan hejse Sejlene. Den ene Fod fremme. Hænderne fatter Tovet højt oppe. Der trækkes kraftigt nedad, mens Knæene bøjes dybt. Under Trækket siger B.: Hej! mens Hænderne gaar (den nederste føres stadig over den anden) op ad Tovet til nyt Greb, siges der: Aa ho!

3. Tage en Dukkert. B. staar paa Taa og siger 10—20—30 osv. indtil 100. Paa Tallene indtil 90 gør de smaa Bøjninger og Strækninger af Knæene, paa 100 bøjer de saa dybt ned, som de kan, og fører Hovedet ned mod Knæene (helt under Vandet!), derefter rask helt op paa Taa igen. Dette gentages flere Gange.

XXVII.

1. Parvis ridesiddende Kropfældning fremad og bagud. To og to ridende paa Bænken, vendt mod hinanden. De giver hinanden Hænderne og strækker Armene. De følges nu ad saaledes, at den ene fælder bagud, mens den anden fælder fremad. De begynder med lille Bevægelse, og naar den er gjort nogle Gange, kan Fældningen gøres saa stor, at den, der gaar bagud, kommer til at ligge vandret. Der tælles i langsom Takt, eller B. synger f. Eks. „*Baaden gynger*“.*)

2. Skruen. B. sidder ved Bordene. Kroppen drejes nogle Gange til venstre og tilbage; naar B. drejer til venstre, slaar højre Haand mod Rygstødet; naar de har Front mod Bordet, gøres et let Fingerslag mod dette af begge Hænder. Derefter nogle Gange Drejning til højre, og da Fingerslag mod Rygstødet af venstre Haand. „*Vi har hjemme i Skrueland*“ kan synges 2 Gange.

3. Spille paa Bord, Skulder og Isse. Der gøres let Fingerslag mod Bord, Skulder og Isse, idet der til Melodien: „*Og Kjesten og jeg*“ synges:

*Nu leger vi godt,
nu spiller vi flot,
Bord, Skulder, Isse,
om og om igen.
Og vi giver Agt
paa fast, sikker Takt
og løfter Hænderne saa lette.
Dog snart er vi færdig med vor lille Leg,
og saa skal vi rigtig kappes, du og jeg,
men jeg er saa bange, at det bliver dig,
der bedst kan læse, skrive, regne.*

*) Christensen og Jarløv: Hjemstavnsange Nr. 25

XXVIII.

1. Nikke og løfte Benene som en fin Hest. Opstilling paa Staa-pladserne. Venstre Knæ løftes, og Hovedet føres helt ned til det, derefter strækkes Knæet med Foden lidt bagud uden at naa Gulvet, og Hovedet rejses stærkt. Dette gøres 5 Gange med venstre Ben under Tælling til 10. Derefter med højre.

2. Isbjørnen. Den staar paa Bagbenene og vinker med Forbenene fra Side til Side. B. holder Overarmen ind til Kroppen; Underarmen viser fremad, og Hænderne „hænger“. Der gøres smaa Bøjninger og Strækninger i Knæene, og Hovedet nikker, mens Kroppen drejes snart til venstre, snart til højre. B. kan tælle sagte til og gøre 5 Nik, mens de drejer til een Side.

XXIX.

1. Stikke med Snebolde. Opstilling paa Staa-pladserne. Venstre Fod fremme. Kroppen bøjes fremad, og Hænderne tager Sne op ved forreste Fod, idet B. siger: *T a g!* Mens Kroppen rejses, trykkes Snebolden: *T r y k!* Højre Arm gør en stor Bevægelse bagud opad og derefter en kraftig Stikkebevægelse fremad: *S t i k!* Alle stikker i Begyndelsen i samme Retning, f. Eks. efter Lærerinden paa Katederet. Senere kan Rækkerne vende 2 og 2 mod hinanden, og der leges Sneboldkrig.

2. Male Kaffe. Efter Sneboldkrigen kan der drikkes Kaffe, men den maa først males. 2 og 2 vender sig mod hinanden og tager hinanden i Hænderne. De drejer Hovedet mod en bestemt Væg og løfter de tilsvarende Arme op over Hovedet; derefter gaar de under Armene, der skiftevis løftes op over Hovedet, naar de har Ryggen mod hinanden, og sænkes ned imellem dem, naar de har Ansigtet vendt mod hinanden. Først gaar de 1 Gang rundt

og staar stille, senere 2 el. flere Gange. Har de malet nogle Gange til den ene Side, sker Bevægelsen til den anden.

XXX.

1. *Grave i Haven.* Opstilling paa Staapladserne. Den ene Fod fremme. Spaden fattes. Den stikkes med et kraftigt Tag i Jorden, idet Kroppen bøjes nedad; den Haand, der fatter nederst, naar næsten Gulvet; forreste Fod løftes og sættes i Gulvet samtidig med, at Spaden gaar ned; kan det gøres uden Forstyrrelse af Undervisningen i andre Klasser, sættes Foden i med Tramp. Derefter løftes Spaden med Jorden: Kroppen rejses noget. Jorden vendes, idet den falder fra Spaden; dette sker ved en bøjende Bevægelse af Kroppen til den ene Side, idet Hænderne vender Spaden. B. siger: *Stik! Løft! Vend!* Der skiftes Fod og Haandfatning. Man maa ægge B. til store Bevægelser.

2. *Rive Jorden.* Den ene Fod fremme. Riven fattes med den ene Haand højt oppe, den anden et Stykke nede paa Skaftet. Den skubbes nu frem og tilbage under Bøjning og Forskydning af Kroppen fremad og bagud i Takt med: *Skub! Træk!*

XXXI.

1. *Saa Kornet.* Opstilling paa Staapladserne. Fødderne skilte. Sækken hænges op over højre Skulder, saa at den Del af Sækken, hvor Kornet er, hænger til venstre. Højre Haand tager en Haandfuld Korn i Sækken og svinges udad til højre, stærkt bagud og gør derefter et kraftigt Sving fremad. B. siger *Tag! Kast!* Eller der kan synges: „*Ser I saadan gør Bonden naar Kornet han saar.*“

2. Kornet vokser op. B. bøjer Knæene dybt og fører Hovedet nedad mod dem; de er smaa Frø nede i Jorden. Kornet vokser: B. løfter først Hovedet lidt, saa rettes Ryggen, og efterhaanden — ganske langsomt — strækkes Knæene. Til sidst staar Kornet højt og har faaet Aks. Vinden blæser, og Straaene svajer: B. bøjer fra Side til Side, fremad og bagud — og naar der kommer en Hvirvelvind, kredser Hoved og Overkrop rundt, alt mens Vindens Sus i Straaene efterlignes.

3. Kornet høstes. Fødderne skilte. Kroppen bøjes lidt fremad, og Hænderne fatter Haandtagene paa Leskaflet. Høstmandens Bevægelser efterlignes, idet Leen svinges fra højre i stor Bue nedad og om til venstre og tilbage til højre til nyt Sving. Stor Bevægelse! Hvor der er lille Plads mellem Bordene, kan der ikke svinges i Bue nedad, men man maa nøjes med at svinge fra Side til Side. Der siges: H u g! S v i n g! eller der kan synges: „*Ser I saadan gør Bonden naar han høster sit Korn*“.

XXXII.

1. Kornet læsses. Opstilling paa Staapladserne. Hænderne griber om Forken. Under meget lille Bøjning forover af Kroppen stikkes Forken i Neget; dette løftes op paa Vognen ved et stærkt Sving af Armene til Siden og opad. B. siger: St i k! K a s t! i Takt med Bevægelsen, eller de synger: „*Ser I saadan gør Bonden, naar han læsser sit Korn*“.

2. Kornet køres hjem. To og to sammen, den ene Hest, den anden Kusk. Der køres paa Stedet eller omkring Bordene og synges: „*Ser I saadan gør Bonden naar han kører sit Korn*“.

3. Høstgildet. To og to vendt mod hinanden. Der synges og gøres følgende Bevægelser:

„*Marken er mejet, og Tofterne tomme*“: De to bukker for hinanden 2 Gange i Sangens Takt.

„*og nu er vi hjemmefærdig med det sidste Læs*“: De løber 1 Gang rundt paa Stedet, 8 Trin.

„*Avlen er større, end Laderne kan rumme*“: De nejer 2 Gange for hinanden.

„*Udenfor ved Porten staar Korn og Hø i Hæs*“: 1 Gang rundt paa Stedet.

„*Rev vi Marken let, det er gammel Ret, Fuglen og den fattige skal ogsaa være mæt*“: Det ene Knæ holdes løftet; der gøres 3 Haandslag mod Knæet med begge Hænder og 1 Slag mod Kammeratens Hænder, 4 Gange igenem. Naar Omkvædet synges 2. Gang, holdes det andet Knæ løftet, og Hænderne gør som 1. Gang.

Synges ogsaa 2. Vers af Sangen, holdes Hænderne i Siden og der udføres smaa Vridninger af Kroppen saaledes: alle begynder til venstre samtidig, og Parrenes højre Albuer rører hinanden, derefter til højre, og venstre Albuer mødes osv., alle Sangens 4 første Linier igenem. Mens de 3 sidste Linier synges, gøres det samme som i 1. Vers.

XXXIII.

1. Korn tærskes. Opstilling paa Staapladsene. Venstre Fod fremme. Venstre Haand griber omkring højre Arm oven for Albuen: Plejlen. Højre Arm svinges i stor Bevægelse bagud-opad-fremad og nedad mod Gulvet, mens Kroppen ved Strækning og Bøjning følger Bevægelsen. Plejlens Slag mod Gulvet kan markeres ved et Tramp af den fremsatte Fod; virker dette forstyrrende for Naboklassen, markeres Slaget ved, at højre Haand slaas mod Benet oven for Knæet. B. siger: Sving! Slaa! eller der synges: „*Ser I saadan gør Bonden naar han tærsker sit Korn*“. Arm og Ben skifter.

2. Kornet males. Bevægelsen kan ikke udføres staaende paa Gulvet, da B. slaar Hænderne mod Bordene; de maa derfor staa paa Knæ paa Bordene. Den ene Arm svinger som Møllevinger hurtigt rundt. Der skiftes Arm.

3. Deigen æltes. Opstilling paa Staapladsene. Fødderne skilte. Kroppen føres fremad, Hænderne knyttes, og Æltningen begynder, idet skiftevis højre og venstre Arm strækkes ned til Gulvet, og Kroppen vrides noget. Bondevisen kan synges til.

XXXIV.

Urene.*) Opstilling paa Staapladsene.

1. Vers: Armene føres fremad med let bøjede Albueled. I Sangens Takt svinges Armene nedad og lidt bagud. Under Svinget nedad gør Hovedet en lille Bøjning fremad; under Svinget fremad, rejses det igen.

2. Vers: Synges meget langsomt. Armene svinges begge samtidig til samme Side og opad; den ene Arm altsaa foran Kroppen, den anden udad-opad, skiftevis til venstre og højre. Kroppen gør tilsvarende Vridninger til venstre og højre.

3. Vers: Der gøres smaa Sidebøjninger til venstre og højre.

4. Vers: Synges meget hurtigt. B. gør smaa lette Løbetrin paa Stedet. Fødderne løftes ganske lidt fra Gulvet.

*) Christensen og Jarløv: Hjemstavnsange Nr. 31.

XXXV.

Vaskelegen. Opstilling paa Staapladserne.

1. „*Vi skal vaske, vaske Klæder, vi skal vaske, vaske vi*“: synges 2 Gange. Kroppen fældes fremad; Hænderne føres ned og op, idet Armene skiftevis strækkes og bøjes, og Vaskning paa Vaskebræt efterlignes. Hvert Vers sluttes med: „*Tror jeg, tra la la; tror jeg, tra la la; tror jeg, tra la la la; tror jeg saa*“: B. løber let paa Taa paa Stedet, drejer 1 Gang omkring paa de tre sidste Ord og slutter med Haandklap paa det sidste.

2. „*Vi skal skylle, skylle Klæder, vi skal skylle, skylle vi*“: Kroppen fældes lidt fremad, og Hænderne fører Tøjet fra Side til Side i Baljen.

3. „*Vi skal vride osv.*“: To og to med Front mod hinanden. Under Bøjning og Drejning af Kroppen fremad og til Siden gøres Vridebevægelsen med Hænderne.

4. „*Vi skal hænge osv.*“: Tøjet tages op ved Kropbøjning fremad paa „*vi skal*“; Hænderne føres opad, saa højt de kan, paa „*hænge, hænge*“; Armene føres atter ned paa „*Klæder*“.

5. „*Vi skal trække osv.*“: To og to vendt mod hinanden, fattende hinandens Hænder; de trækker til sig skiftevis med venstre og højre Haand.

6. „*Vi skal rulle osv.*“: Parvis som under 5, men med den ene Fod fremme. Mens den ene trækker til med begge Hæder, idet Armene bøjes og Kroppen føres lidt bagud, følger den anden efter, idet hendes Arme strækkes og Kroppen føres lidt fremad.

7. „*Vi skal stryge osv.*“: Det ene Knæ løftes og danner Strygebræt; Strygebevægelsen udføres.

