

TEKNIK, RYTM, KONDITION

*En intervju med den nya gymnastikformens
upphovsman, löjtnant S. Bergman*

Som tidigare omnämmts i dessa spalter har Skidfrämjandets stockholmskurs i gymnastik denna höst ägt rum under musikbeledsagning, en nyhet, som, av det stora deltagareantalet att döma, väckt allmän anklång. Vanlig gymnastik efter musik har ju under de senare åren blivit allt mera allmän, men i fråga om den speciella skidgymnastiken är det nu första gången, som systemet kommit till användning. Skidgymnastiken, såväl enbart, som i samband med musikaliskt inslag, har säkert framtiden för sig och för att få höra litet närmare om denna ypperliga motionsform ha vi vänt oss till löjtnant SIGFRID BERGMAN, som närmast är den, som kommit med det nya uppslaget. Vid Främjandets skidfest å Auditorium härmedagen hade löjtnant Bergman tillfälle att såväl individuellt som i trupp demonstrera systemet för en större allmänhet. Sign. var själv närvarande och kan intyga, att det hela blev en fullträff.

— Skidgymnastik med skidor på fötterna är ju av rätt gammalt datum, säger löjtnant Bergman, medan han pustar ut efter en gymnastiklektion, där han själv utfört rörelserna samtidigt som truppen. Kapten Dyhlén omnämner den första gången i sin skidbok, som utkom för några år se-

dan. Numera är också dylik gymnastik allt vanligare i samband med skidkurser etc. Å andra sidan har inomhusgymnastiken ju numera blivit ett viktigt komplement till olika idrottsgrenar, och det är ju då naturligt, att man också inom skidlöpningen fått fram en *speciell skidgymnastik*.

— När tillämpades denna för första gången?

— Ja, det var för tre år sedan, alltså 1931, som den första skidgymnastikkursen gick av stapeln i Stockholm. Jag var själv ledare och kan intyga att intresset var stort redan från början. Finessen är att sätta i gång med den i god tid före skidsäsongen, fyra veckor före är nog det minsta. Man skall börja försiktigt och så successivt öka intensiteten. Den ger en utmärkt kondition för vinterstrapatserna, och genom att lämpligt anpassa rörelserna erhålles en utomordentlig träning i de tekniska skidfinesserna. Det är också en fördel för deltagarna att redan inomhus kunna ta del av dessa och lära sig den terminologi, som så småningom slagit igenom på detta område. När man sedan på vintern deltar i skidkurser och teknik-

övningar eller på egen hand ger sig ut i terrängen, huru mycket lättare blir då inte det hela! Man bör emellertid inte glömma att gymnastikrörelserna skola utföras mjukt, liksom på lek.

— Men varifrån har du fått idén med musik som krydda till anrättningen?

— Det var i Hamburg förra hösten, som jag fick uppslaget. I höst ha vi prövat det i praktiken här i Stockholm. Det har visat sig, att övningarna bli utomordentligt roliga och givande tack vare det musikaliska inslaget. Deltagarna ha också varit stormförtjusta. Musiken ger rytmen, vilken för all idrottsutövning har en betydelse, som nog inte är tillräckligt uppmärksammas. Tack vare musiken ökas också prestationsförmågan, samtidigt som rörelserna ske lösare och smidigare. Det gäller att börja med ett lätt program. Musiken har nämligen en märkvärdig förmåga att göra det så mycket "lättare", att man bör akta sig för överansträngning. Varning för musikens tjusning, skulle man kunna säga!

(Forts. å sid. 2.)

styrrel kommer i stort sett att bli desamma som förut. För att göra tidningen smidigare att handskas med komma marginalerna att något beskåras, dock utan minskning i textutrymmet. Genom att tidningen under 1934 tryckes å bättre papper, komma illustrationerna, som redan förut gjort sig kända för klarhet och skärpa, att ytterligare förbättras.

FRILUFTSLIV utkommer liksom hittills varannan fredag, och kostar för helår endast kr. 3:75, för halvår 2:—. Genom att tidningen inlämnas å posten redan torsdag kväll, erhålla våra prenumeranter tidningen först av alla tidningens läsare. Det är sålunda ur flera synpunkter förmånligt att abonnera å FRILUFTSLIV genom prenumeration. Denna sker bäst genom att insätta prenumerationsavgiften å tidningens postgirokonto 56052, adress Rödabergsgatan 11, Stockholm.

Bliv prenumerant nu, det är en utgift, som vi tro, Ni inte kommer att ångra!

Väl mött 1934.

REDAKTIONEN.



Sigfrid Bergman brunbränd och leende efter några månaders vistelse i fjällens paradis. Hur många han vid det här laget lärt åka skidor, vet han väl knappast själv.

Skidgymnastik efter musik



Vår interlokutör är ute och tränar teknik i terrängen. Även en skidlärare måste hålla sig i form!

(Forts. fr. sid. 1.)

— Har man satt i gång i landsorten också?

— Skidgymnastik bedrivs ju på åtskilliga håll. I form av individuell uppvisning har jag nyligen demonstrerat musikgymnastiken, om jag så får kalla den, i Eksjö och Nässjö. I Eksjö har man redan ordnat en kurs för ett 30-tal damer och herrar. Skidgymnastiken har icke minst söderut många anhängare och i Skåne är man synnerligen intresserad. Även danskarna ha låtit höra av sig.

— Teknikåkandet har ju sina risker och det skadar säkert inte att stärka de mest utsatta kroppspartierna.

— Nej, det vill jag lova. Den moderna skidtekniken ställer stora fordringar på knän, höfter och vrister, som ju äro särskilt utsatta och dit de viktigaste rörelsemomenten äro förlagda. Riskerna för olycksfall i form av kontusioner, vrickningar etc., som ju, det måste erkännas, äro rätt vanliga i samband med teknikåkning, minskas högst avsevärt, om man förut skaffat sig styrka, smidighet och rytm genom gymnastik.

— Hur länge har höstens kurs pågått.

— Vi började den 9 oktober och slutade i mitten av denna månad. Övningarna ha pågått två gånger i veckan. Vi ha emellertid inte under tiden glömt att lufta på oss i marker. Tvärtom har kursen varje söndag dragit ut på vandringar och terrängpromenader, en del nog så påfrestande. En dylik kurs bör också kombineras med demonstration av skidutrustning etc., lämpligen i någon sport-

Ytterligare en del vore att tillägga i dessa spörsmål, men det sagda må för dagen vara nog. Som avslutning meddela vi här några råd, som vi här om dagen sågo i en tidning, hur man *icke* skall sköta sitt medlemskap i en förening. De böra utgöra en god tankeställare även för dem, som äro med i en friluftsklubb eller stå i begrepp att bilda en dylik.

Gå aldrig på möten och sammanträden.

Om du går, så kom för sent.

Om vädret är ruskigt, tänk inte ens på att gå.

Om du i alla fall går, försök att finna alla sorters fel på ledningen.

Mottag aldrig ett val till någon funktion, ty det är lättare att kritisera än att själv göra något.

Gör aldrig mer än nödvändigt. När andra arbeta och ligga i, bör Du beteckna deras arbete såsom popularitetssträvan.

Skaffa aldrig nya medlemmar. Det är styrelsens sak att göra det.

Hav ögonen öppna för alla små fel, och om du finner några, förstora dem.

Rösta alltid på att något måste göras men gör aldrig något själv.

Var med på allt, som beslutas på sammanträdet, men gå efteråt och klandra beslutet.

Det är, som synes beska saker. Men låt oss vända på dem. I stället för att riva ned så låt oss bygga upp. Om var och en släpper till sig själv och man dessutom uppmuntrar varandra, så blir det fart, liv och geist över föreningsarbetet.

affär, orienteringsövningar o. s. v. I söndags hade vi just avslutningsvandring ut till Saltsjöbaden. På halva vägen ordnade vi med öppna eldar och stärkande jullogg, så nog ha vi haft det trevligt. Jag hoppas också få se hela "gänget" samlat, då vi åter sätta i gång nästa höst. En del av oss komma förresten att träffas ännu en gång i år — hos Svensk Filmindustri i Råsunda. Skidgymnastiken skall nämligen tas upp på film — det bör bli en god propaganda.

— Kunde man inte tänka sig att skidgymnastiken kom till användning även under vintern? På våra och tydligare breddgrader är det ju både så och så med snötillgången. Under "dödperioderna" kanske det inte kunde skada med litet gymnastik hemma. Visserligen har man kanske inte alltid lämplig musik till hands, men det ginge väl att själv gnola en och annan strof. Har du något lämpligt morgon- eller aftonprogram på 5 minuter eller så att föreslå ur din rika repertoar?

— Det är ett bra förslag. Här har du sex rörelser, som passa bra för skidloparben, som längta efter rörelse. Är det någon, som önskar flera rörelser, så går det an att ta dem ur Främjandets Skidkalender för året, där jag just angivit ett 40-tal lämpliga dylika. För en kortare morgon- eller aftonkörare, föreslår jag sålunda följande:

1. Förövning till rak utförslöpning. *Skidst.* (= fötterna parallella med en halv fotlängds avstånd i sidled: "stå på skidorna") *djup knäböjning med hälllyftning*, 5—10 ggr. Djupt ned med sätet! Knäna rakt fram! Tucha golvet med händerna varje gång.
2. Förövning till stämlöpning. *Från skidst. intagande av halv snöplog.* Omväxlande sträcker höger och vänster ben i riktning framåt—utåt, samtidigt som fotens främre del föres inåt (i 45°:s vinkel eller så mot "den rakt fram gående skidan"). Då och då lätt gungning på det stödjande benet och lätt upplyftning av den främre foten, 3—5 ggr. Fötterna stadigt i golvet! Ned med sätet! Händerna vid den stödjande foten! Axlarna rakt fram!
3. Förövning till "tvär kristiania". *Skidbredgrenst* (lika med skidst., men med ett avstånd i sidled av ung. fyra fotlängder) *överföring av kroppstyngden* genom djup böjning av omväxlande vänster och höger ben och lätta upprepade gungningar i hukat läge. Motsatta benet fullt sträckt, 3—5 ggr. Raka benets fot fast i golvet! Ned med sätet mot hälen! Båda händerna vid den stödjande foten.
4. Förövning till stämlöpning. *Skidgrenst.* (lika med skidst. men med ett avstånd i sidled av ung. två fotlängder) *intagande av hel snöplog* genom svängning av hälarna utåt, lätt böjning av knäna och framåtföring av händerna 3—5 ggr. Ut med hälarna! Ned med sätet! Fram med händerna!
5. Förövning till telemarksväng. *Telemarkst.* (fötterna parallella, en halv fotlängds avstånd i sidled och ung. tre fotlängders avstånd i frontled, kroppstyngden övervägande å främre benet. Bägge benen starkt böjda. Hela främre foten i golvet, bakre hälen lyft. Främre knäet mitt över främre fotens tår, bakre knäet ung. 1 dm. från golvet. Kroppen i övrigt rätt upp och ned) *med armarna löst*

I Stockholm

säljes FRILUFTSLIV OCH MOTIONSIDROTT i tidnings- och tobaksaffärer, i Pressbyråns kiosker samt hos en del kolportörer. Nästa nummer av tidningen utkommer fred. den 5 jan. 1934.

Begär Friluftsliv!

sträckta utåt: upprepade stora gungningar upp och ned, helomvändning under full bensträckning och gungning igen med andra foten främst, 5—10 gungningar på varje sida. Mjuka gungningar! Båda fötterna på samma plats hela tiden!

6. *Ryggliggande hel rullning* ("rulla rep") genom lyftning av benen (raka!) över huvudet tills fötterna nå golvet, återgång med ryggböjning framåt—nedåt, fattning med händerna om smalbenen (raka ben!), böjning och pressning, så att näsan berör knäna, 3—7 ggr. Härlig rörelse!!

— Det där förefaller att vara både trevliga och "saftiga" saker. Skidgymnastiken måste vara synnerligen välgörande för tävlingsåkarna också. Hur skulle det vara med en kurs också för dem?

— Jag har verkligen funderat på den saken, säger löjtnant Bergman, och till nästa höst ska vi se, om det inte går att realisera. Den skulle i så fall börja först omkring 1 nov., då skidåkarna, som ju de flesta också äro orienterare, slutat med skogsluffningen. Just under mellansäsongen november—december tror jag många av dem skulle vara pigga på litet motion i denna form.

— Lägg in en kvarts handboll i slutet också på varje övningstimme. Så att de även få utlopp för sitt tävlingsbegär. Då tror jag inte, du skall behöva sakna deltagare.

— Det bör bli en utmärkt kombination, säger vår interlokutör. Skidgymnastik efter musik och litet handboll som påbröd, det blir motion, som känns.

Härmed är vårt samtal slut, då löjtnant Bergman skall ut på stan för att komplettera sin skidutrustning för Storlien. Dit bär det iväg ammandag jul och den energiske gymnastikdirektören skall under hela vintern ligga däruppe som Främjandets skidinstruktör.

Till slut en glädjande nyhet: han kommer under vintern att i FRILUFTSLIV lämna täta glimtar från detta skidans eldorado. Det bör bli något för våra många skidbitna läsare att studera.

Observer.

Ombud för FRILUFTSLIV!

På platser och i friluftskretsar, där vi ej förut äro representerade, söka vi ombud för prenumerantanskaffning å FRILUFTSLIV.

Då våra provisionsvillkor äro verkligt förmånliga, kan den friluftare, som är intresserad av uppgiften, göra sig en god extra inkomst på lediga stunder.

Det är inte heller någon svår uppgift att skaffa prenumeranter på FRILUFTSLIV, som blir alltmåra uppskattat bland friluftsfolket.

Tillskriv för erhållande av närmare upplysningar

Exp. av **FRILUFTSLIV** och MOTIONSIDROTT

Rödbergsgatan 11, Sthlm.