

## OLYMPISKA SPELEN 1912

### Gymnastik.

#### Cirkulär 1.

##### 1. Uttagningen.

Vid Olympiska spelen 1912 skall Svensk Gymnastik framvisas af en större trupp frivilliga gymnaster. Önskvärdt är, att denna trupp, som bör vara omkring 200 man stark och ur hvilken skall uttagas eventuell täflingstrupp å omkring 40 man, är från hela landet. För att erhålla en verkligt god trupp är dock nödvändigt, att alla, hvilka hafva förutsättning att kunna delta i denna trupp, börja att arbeta med gymnastik.

En första granskning af aspiranterna i denna trupp kommer att göras den 10 December 1911 å följande orter: Boden, Sollefteå, Östersund, Gefle, Falun, Stockholm, Örebro, Karlstad, Norrköping, Linköping, Sköfde, Göteborg, Eksjö, Växiö, Halmstad, Karlskrona, Kristianstad och Malmö.

Granskningen omfattar nedanstående rörelser äfven som sådana rörelser, hvilka böra vara individuella.  
Potflyttningar (i alla riktningar) i förening med vinkelräckning.

Armlyftning utåt-uppåt i förening med häfning på tå och 2 knäböjning äfven till nigsittande.

Nigstående och nigsittande armdelning eller armsträckning.

Sträckstående }  
Sträckgren- } stående Ryggböjning bakåt, framåt och nedåt;  
Sträckgång (b } stående  
Spännböjande Häfning på tå (på 3 fotlängders afstånd) vid fast stöd;  
" utgångsställning vid lefvande stöd;  
" Växel Knäuppböjning vid fast stöd;  
Krokhängande 2 Bensträckning;  
Frånhangande Öfverkastning;  
Motfrånhangande 2 Armgång med växelsidig häfning;  
Slagäntring å båglina;  
Lodhängande Äntring å lina och Armhoppning nedåt å 2 linor;  
" 2 Armböjning (4 gånger);  
Växelklifgång å lejdare;  
Krokhalfstående Knästräckning framåt;  
Balansgång (å bom vid Hjässhöjd) med knäböjning tills bakre knäet når bommen;  
Bøjframrågiggande 2 Armsträckning uppåt och utåt;  
Sträckgrenstupstående 2 Armsträckning utåt och uppåt;  
Bøjutfall (b) stående " " " ;  
Vingvågtåstödjande utgångsställning;  
Sträck " vriststödjande " vid fast stöd;  
Ving " " " " lefvande " ;  
Sträckmotsittande Ryggfällning bakåt (till golfvet);  
Hvilliggande 2 Benlyftning;  
Stupfallande Benlyftning och 2 Armböjning;  
Sträckknägrenstående Ryggböjning bakåt;  
" halfknä " " " " ;  
Sträckmothalfstående " fällning " (fast stöd);  
Bøj " " " " " " (lefsv. " );  
Hvalfstupstående (lefsv. stöd);

Spetsstupfallande 2 Armböjning (lefv. stöd);

Sträckgrenstående }  
" gång (b) " } Sidovridning;

" gren " Sidoböjning;

Hvilgång (b) sidmotstödstående sidoböjning;

Sidfallande Benlyftning;

Halfspännsidfallande utgångsställning (med lefv. stöd);

Hjulning;

Hvilsidmothalfstående sidoböjning (fast stöd);

Ving " " " " (lefv. stöd);

Sträck vänd utfall (a) stående utgångsställning;

Fria hopp af alla slag;

Sidhopp å enkelbom med åtvändning, med frånvändning;

" å häst " " " "

" " dubbelbom " " " "

Sidmotstående sidhopp å dubbelbom;

Grenhopp öfver häst, bock och plint;

Längdhopp öfver plint;

"Stå i sadeln", häst;

Öfverslag å plint på trären;

Tigerhopp;

Mellanhopps; Ytterhopp;

"Fäkthopp";

Hopp med åtvändning }  
" " från " } häst på längden;

#### Andningsrörelser.

"Vanlig marsch", "Koggrann marsch"; Språngmarsch på tå,

Långsam marsch och marsch med vriststräckning.

Alla ofvannämnda rörelser böra utföras väl.

De rörelser, hvilka fördres för uttagningen  
(den slutliga) på våren 1912, komma i ett annat cirkulär  
att meddelas.

Stockholm i Oktober 1911  
För Kommittén för Gymnastik

Einar Nerman

Ordförande

W. Carlberg.