

Jul. 2, 52.

Marta Sundbaum.

Apprats på modersmålet.

Ahlinska skolan.

Betydelsen av en sunt idrottsliv.

"En sund själ i en sund kropp säger ett bevingat ord, och förvisso ligger det i dessa på-ord mer, än man vid en första på-seende kanske anar, nämligen:

vårda din kropp lika mycket som din själ och försumma ing-  
andra.

Redan under antikens da-

2.  
gar var man väl förtrogen med  
många idrottsgrenar, och greker  
och romare ha förvärvat en äro-  
fullt namn icke blott såsom na-  
turforskare, filosofer och skaldar  
utan även såsom framstående i-  
drottsmän. Olympiska spelen,  
som regelbundet återkommo i  
Grekland visaf kanske mer än  
något annat allas kärlek till sa-  
ken, ty då dessa höllas, samlades

alla som kunde komma med, och  
 segaren i en tävling hyllades och  
 ärades nästan såsom en gud. Ro-  
 maner hyste också liknande in-  
 tressen, och åtminstone i den för-  
 nämna världen utgjorde bad, gym-  
 nastiska övningar o. d. en vik-  
 tigt moment i den dagliga sys-  
 selrättningen.

Aven nu för tiden har  
 man blicken öppen för sportens

4.  
stora betydelse för både kropp  
och själ. Under en lek eller  
tävling sträcker man nämligen  
på kroppen, musklerna  
spänns och stärkas härigenom,  
blodet kommer i hastigare  
omlopp, och aptiten ökas.

Allt detta måste naturligtvis  
! vara till <sup>2/3</sup> ovärderlig nytta t.  
ex. för fabriksarbetaren, som

under veckans arbetsdagar vistas  
 inomhus, eller för sömner-  
 skan, som dag ut och dag  
 in sitta stilla och arbetar.

Av icke mindre be-  
 tydelse är sporten för själen,  
 därigenom att den drager in-  
 tresset från dåliga och för ka-  
 raktären skadliga förståelser  
 samt tvingar sinnet att vara  
 på vakt: man lär sig att be-

6  
hälska kroppen, beräkna en  
rörelses riktning, hastighet  
och styrka, att gripa just det  
räta ögonblicket i flykten,  
med en ord sagt, gör både  
kroppen och själen spänstiga.

Se blott på en skicklig  
gymnast! Hans gång är mjuk  
och elastisk, han håller huvu-  
det högt och axlarna tillbaka,  
hela gestationen gör ett intryck

Detta och  
många styg-  
ke borde  
barnets lära-  
man med  
den ordel-  
sing, som  
håller om  
mycket för  
kroppen.

7.  
av inneboende kraft och be-  
härskning.

Hur vackra ställningar  
intager ej en figuråkerska på  
skridskor, när hon i runda, vida  
skår glider fram på isen, eller  
en spjutkastare, när han med  
spjutet i den ena handen och  
den andra utsträckt, böjer sig  
tillbaka, innan han tar plats för  
att slunga vapnet!



8.

En folk, som består av  
viljestarka, kraftiga, vak-  
samma och fosterlandsäls-  
kande män och kvinnor,  
har naturligtvis mycket sto-  
ra förutsättningar att kun-  
na svinga sig upp till en  
betydande plats, utöfna nå-  
got stort och ädelt och  
uppfylla sin mission. Och  
därför bör det stå på som

9  
vars och ens oförligliga  
plikt, äro förverkliga det be-  
prövade ordet: "En sund själ  
i en sund kropp," och där-  
genom draga sitt strå till  
stacken.

Pått

av Hans Larin.

B.