



Försvarshögskolan



---

# Gymnastik, idrott och fysisk fostran i värnpliktsarmén 1901–2010

Gymnastik- och idrottsutbildningens roll sett ur handböcker, instruktioner och reglementen inom ramen för arméns värnpliktsutbildning

Albin Karlsson

C-uppsats Militärhistoria HT 2024

Handledare: Germund Larsson

## **Abstract**

Swedish conscription has been extensively discussed in research. Despite this, there remain gaps in knowledge, particularly with respect to how the army utilized physical training and gymnastics to prepare servicemen. This bachelor's thesis examines how the Swedish Army's gymnastics and physical training program has changed, been used, and described in its training of conscripts from 1901 to 2010, through a qualitative text and image analysis. The purpose of the study is to investigate how gymnastics and sports education have been used, described, and transformed within the Swedish Army's conscription training during this period. To analyze and organize the source material, this study uses James D. Campbell's thesis "*The Army Isn't All Work*": *Physical Culture in the Evolution of the British Army, 1860–1920* as a theoretical framework. Campbell's work provides insight into the broader context of military physical culture, which is instrumental in understanding the Swedish Army's evolving approach to physical education. The study shows that Ling's gymnastics system dominated the physical training program until the 1960s and 1970s, after which there was a shift towards strength training and work techniques with the introduction of the BRAK training program. Additionally, the study shows that prophylaxis was gradually incorporated from the 1960s and became a central component of physical education by the 1990s. However, prophylaxis remained a part of the physical training program throughout the entire study period. Despite these changes, the overarching purpose of the Army's gymnastics and physical training program, to enhance soldiers combat readiness, remained consistent throughout the century.

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>INLEDNING .....</b>	<b>4</b>
1.1	PROBLEMFÖRMULERING .....	5
1.2	SYFTE & FRÅGESTÄLLNING.....	5
1.3	BAKGRUND .....	6
1.4	BEGREPPSFÖRKLARING .....	7
1.4.1	<i>Fysisk fostran</i> .....	7
1.4.2	<i>Gymnastik</i> .....	8
1.4.3	<i>Idrott</i> .....	8
1.4.4	<i>Militär idrott</i> .....	8
1.4.5	<i>Sport</i> .....	9
1.5	TIDIGARE FORSKNING .....	9
1.5.1	<i>Militäridrotten i Sverige</i> .....	9
1.5.2	<i>Idrott och fysisk fostran i den brittiska armén</i> .....	10
1.5.3	<i>Värnplikt som ett medel för fysisk fostran</i> .....	11
1.5.4	<i>Sammanfattning av forskningsläget</i> .....	13
1.6	TEORI.....	14
1.6.1	<i>Hälsa och livsstil</i> .....	14
1.6.2	<i>Gymnastik, idrott och fysisk fostran</i> .....	15
1.6.3	<i>Träning och idrott i fält</i> .....	15
1.6.4	<i>Ledarskap</i> .....	15
1.7	METOD.....	16
1.8	KÄLLMATERIAL, AVGRÄNSNINGAR OCH KÄLLKRITIK .....	18
<b>2</b>	<b>EMPIRISK UNDERSÖKNING .....</b>	<b>20</b>
2.1	HÄLSA OCH LIVSSTIL .....	20
2.1.1	<i>Hälsa och livsstil i gymnastik- och idrottsutbildningen</i> .....	20
2.1.2	<i>Stridsvärdet och upprätthållandet av den fysiska förmågan</i> .....	23
2.1.3	<i>Friskvård och arbetsteknik</i> .....	24
2.2	GYMNASTIK, IDROTT OCH FYSISK FOSTRAN .....	26
2.2.1	<i>Gymnastik kontra idrott som fokus i arméns utbildning</i> .....	26
2.2.2	<i>Fysisk träning och fostran</i> .....	29
2.2.3	<i>Militär idrott</i> .....	31

2.3	TRÄNING OCH IDROTT I FÄLT .....	33
2.3.1	<i>Fysisk träning i och för fältmiljö</i> .....	33
2.3.2	<i>Kampövningar</i> .....	35
2.3.3	<i>Hinderbanor</i> .....	37
2.4	LEDARSKAP .....	38
2.4.1	<i>Ledarens roll i utbildningen</i> .....	38
2.4.2	<i>Utbildning av ledare och främjande av ledarskap</i> .....	39
2.4.3	<i>Synen på den enskildes roll i gymnastik- och idrottsbilden</i> .....	40
<b>3</b>	<b>AVSLUTNING</b> .....	<b>42</b>
3.1	RESULTATDISKUSSION .....	42
3.2	VIDARE FORSKNING .....	45
<b>4</b>	<b>KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING</b> .....	<b>46</b>
4.1	TRYCKTA KÄLLOR .....	46
4.2	LITTERATUR.....	47
<b>5</b>	<b>BILAGOR</b> .....	<b>51</b>
	BILAGA 1 – BILDER.....	51

# 1 Inledning

Varje idrottsman måste hålla sin kropp i god kondition, om han skall ha utsikt att segra. Han vilar ut ordentligt och undviker sprit och annat, som minskar hans spänst, snabbhet, uthållighet och förmåga att tänka klart. Detta gäller även för soldaten i fält. Din säkerhet och Ditt liv kan många gånger bero på konditionen och förmågan att i svåra lägen tänka klart och reagera snabbt.<sup>1</sup>

Citatet är hämtat ur 1955 års upplaga av *Soldaten i fält* som beskriver soldatens uppgift i fält och i strid och formuleringen är nära identisk med 2001 års upplaga. Idrottsmannens egenskaper och goda fysiska prestationsförmåga likställs med det som förväntas av soldaten i fält för att vinna framgång i striden.<sup>2</sup>

Hur ska då den värnpliktige få idrottsmannens goda fysiska prestationsförmåga som beskrivs som avgörande för att prestera i svåra lägen – i striden? I denna undersökning kommer läsaren bli medveten om att gymnastik- och idrottsutbildningen var en del i att stärka de värnpliktigas och i förlängningen arméns krigsduglighet.

Sedan värnplikten återaktiverades 2017 är idrottsutbildningen fortsatt aktuell och under förändring. I skrivande stund prövas ett nytt träningsprogram på Luftvärnsregementet Lv 6 i Halmstad med avsikt att implementeras i hela Försvarmakten och 2025 ska idrottsvärnplikt införas på Dalregementet I 13 i Falun.<sup>3</sup>

Nuvarande *Reglemente grund- och repetitionsutbildning* som är från 2020 gör gällande att den värnpliktige under utbildningen ska utveckla och bibehålla sin fysiska förmåga att klara av tjänsten. I samma text står det att utbildningen ska ge en positiv bild av fysisk träning och att grundutbildningen ska fungera som en målbild för individens upprätthållande av den fysiska förmågan i det civila livet. Samma budskap återfinns även i 1912 års *Gymnastik- och idrottsinstruktion för arméen och marinen*.<sup>4</sup> Utifrån instruktionerna för såväl dagens värnpliktsutbildning som den 1912 framhålls vikten av den fysiska förmågan både under och efter utbildningen. Genom utbildningen

---

<sup>1</sup> *Soldaten i fält*. 1955 års upplaga. (Stockholm: Försvarets kommandoexpedition, 1955), s. 300.

<sup>2</sup> *Soldaten i fält*, 1955, s. 300; *Soldaten i fält*. 2001 års utgåva. (Stockholm: Försvarets bok- och blankettförråd, 2001), s. 385.

<sup>3</sup> A. Fall. Nytt fysprogram. *Försvarets forum*. (Nr. 5 2024), s. 53–55; D. Egenvall. *Idrottsvärnplikt – ett nytt sätt att kombinera port med militär utbildning*. Försvarmakten. (2024). <https://www.forsvarsmakten.se/sv/aktuellt/2024/07/idrottsvarnplikt-ett-satt-att-kombinera-sport-med-militar-utbildning/> (Hämtad 2024-11-25).

<sup>4</sup> *Gymnastik- och idrottsinstruktion för arméen och marinen (GI)*. 1912 års upplaga. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1912), s. 14–15; *Reglemente grund- och repetitionsutbildning*. (Försvarmakten, 2020), s. 41–42.

beskrivs att den värnpliktige både idag och 1912 ska få en positiv bild av idrott. Detta visar värnpliktsutbildningens roll i samhället, där soldaten ska få förutsättningar att upprätthålla en god fysisk prestationsförmåga genom hela livet och därmed hålls även hela värnpliktsförsvaret i form.

Värnplikten är åter i bruk och idrottsutbildningen är under utveckling, vilket gör det aktuellt att studera vilken roll gymnastik- och idrottsutbildningen haft i värnpliktsutbildningen innan den pausades.

## **1.1 Problemformulering**

Värnplikten i Sverige är väl omskriven och har varit betydande för både militärens och samhällets utveckling och förmågan att försvara landet. Trots detta återstår det kunskapsluckor om värnpliktsutbildningen, inte minst sett till fysisk fostran, gymnastiken och idrottens roll. Som institution har värnplikten varit ett medel för att fostra värnpliktiga till goda medborgare och dugliga soldater som ska försvara sitt land. Som ett led i denna fostran ska den värnpliktige även fostras fysiskt, eftersom en god fysisk förmåga är en förutsättning för den militära tjänsteutövningen. Fysik fostran och gymnastik- och idrottsutbildning i svensk värnplikt är hittills outforskad trots soldatens krav på fysisk förmåga och svensk gymnastik- och idrottsrörelses militära arv.

Ur ett militärhistoriskt perspektiv är fysisk fostran och gymnastik- och idrottsutbildning intressant att studera för att förstå vilken inverkan de haft i att skapa och upprätthålla en långvarig och krigsduglig värnpliktsarmé.

## **1.2 Syfte & frågeställning**

Uppsatsens syfte är att undersöka hur gymnastik- och idrottsutbildning har använts, beskrivits och förändrats i arméns värnpliktsutbildning under åren 1901–2010.

Undersökningens övergripande frågeställning är:

- Hur har den militära idrottsutbildningen använts, beskrivits och förändrats i den svenska arméns värnpliktsutbildning?

För att besvara frågeställningen och för att synliggöra förändringen i undersökningsperioden används fyra operationaliserande frågor, vilka är:

- Hur har betydelsen av fysisk träning förmedlats?
- Hur beskrevs relationen mellan militär verksamhet och idrott?
- Hur skulle idrott och fysisk fostran bedrivas i den militära utbildningen?

- Hur har det militära ledarskapet i relation till gymnastik- och idrottsutbildningen beskrivits?

### 1.3 Bakgrund

Den svenska militära idrottsutbildningen har sina rötter i 1800-talets början och förlusten av Finland och idén om gymnastik som medel i att stärka svenskens kropp och själ. I denna anda grundade Per Henrik Ling Gymnastiska Centralinstitutet (GCI) på kunglig inrådan. Ling arbetade som fäktningslärare på Kungliga Krigsakademin och producerade handböcker i fäktning och övningar i gymnastik. GCI skulle genom åren stå för ytterligare publikationer och institutionen utbildade militära gymnastikinstruktörer fram till 1934 då institutionen blev ett civilt lärosäte.<sup>5</sup>

Gymnastik- och idrottsrörelsen kan också spåra sina rötter till GCI som idag heter Gymnastik- och idrottshögskolan. Ling tillsammans med sonen Hjalmar har gett namn åt linggymnastiken som blivit världsberömd och bestod bland annat av pedagogisk gymnastik och militär gymnastik. Riksidrottsförbundet (RF) bildades 1903 i folkrörelsernas tid i Sverige och fick alltmer inflytande under 1900-talet, där en bidragande faktor var att en betydande del av de tidiga anhängarna som tog sig an tävlingsidrotten var militärer och i synnerhet officerare.<sup>6</sup>

Gymnastik och idrott var således medel för att fysiskt fostra medborgaren och värnplikten var ytterligare ett medel för att fostra medborgaren. Tanken om värnplikt och folkförsvar går tillbaka till Napoleons revolutionskrig och för svenskt vidkommande var förlusten av Finland betydande för insikten av att alla som kan försvara landet också måste det. Den moderna svenska värnplikten föddes med 1901 års härordning och idén ”en man – en röst – ett gevär”. Icke att förglömma att det fortfarande fanns anställda soldater som fasades ut under de år som följde. Införandet av allmän värnplikt var en länk i demokratiseringen av samhället vilket vissa konservativa grupper, däribland officerare, motsatte sig. I detta led fanns en motvilja att utbilda värnpliktiga som sågs som socialister och revolutionärer, medan anställda soldater betraktades som mer pålitliga. Värnplikten fyllde funktionen att producera soldater till rikets försvar men var också ett medel för staten att fostra medborgarna. De

---

<sup>5</sup> K. Jäppinen. Militärgymnastik och exercis: en inblick i Gymnastiska Centralinstitutets verksamhet med utgångspunkt i en militärhistorisk boksamling i Gymnastik- och idrottshögskolans bibliotek. *Militärhistorisk tidskrift*. 2019: (2020): s. 11–15.

<sup>6</sup> Jäppinen, 2020, s. 11, 14; J. Lindroth. Hundra år med idrottsrörelsen. *Svensk idrottsforskning*. 2 (2003): s. 14–15, 17; J. Lindroth. Idrottshistorisk forskning: den långa vägen till akademien. *Svensk idrottsforskning*. 1 (2010): s. 27–28.

som genomförde värnplikten var unga män i en formativ tid i livet vilket skapade ett utmärkt tillfälle att fostra soldaten och därmed medborgaren.<sup>7</sup>

Försvarsmakten beskriver idrottens relation till försvaret på deras hemsida i artikeln *Idrotten och försvaret*. Där nämns bland annat att idrottsplutoner infördes 1967 för svenska värnpliktiga vilket innebar att unga idrottare kunde satsa på sina idrottskarriärer och samtidigt genomföra värnplikt. Många svenska idrottstalanger, bland andra Frank Andersson och Thomas Wassberg, har gjort sin värnplikt i en idrottspluton. Dessa idrottssoldater kunde få dispens från övningar för att delta i civila idrottsammanhang och få möjlighet till logementsförläggning i stället för fältförläggning om det sammanföll med övningar under intensiva träningsperioder. Eftersom dessa värnpliktiga hade en god fysisk kapacitet placerades de ofta inom spaning. Den militära träningen var fristående den civila och i första hand skulle de utbildas till soldater och delta i den militära verksamheten.<sup>8</sup>

## 1.4 Begreppsförklaring

I arbetet används flertalet begrepp som med olika innebörd beskriver fysisk träning och med varierande grad av tydliga definitioner, därför behöver begreppen definieras.

### 1.4.1 Fysisk fostran

Nationalencyklopedin (NE) beskriver fostran som processen där en person formas till den omgivande kulturen. *Svensk ordbok* beskriver fostran som kontinuerlig påverkan mot socialt accepterat beteende och större mognad. NE har ingen definition för fysisk fostran men nämns i samband med linggymnastiken och att den bedrev fysiska fostran.<sup>9</sup> I uppsatsen definieras fysisk fostran som utbildning där fysisk träning används för att forma en person eller grupp till utbildarens kultur.

---

<sup>7</sup> L. Ericson. *Medborgare i vapen: värnplikten i Sverige under två sekel*. (Lund: Historiska media, 1999), s. 12, 109–110; F. Eriksson. ”Krigsman skall frukta Gud och vara Konungen huld och trogen”: historiebruk i svenska soldatinstruktioner under mellankrigstiden. *Militärhistorisk tidskrift*. 2009–2010: (2011): s. 217–219.

<sup>8</sup> Försvarsmakten. *Idrotten och försvaret: fälttävlan och idrottsplutoner, militära idrottslandslag och träningsklubb i en app. Fyra nedslag i hur fysisk träning inom försvaret har förändrats genom åren*. Försvarsmakten. (2019). <https://www.forsvarsmakten.se/sv/information-och-fakta/var-historia/artiklar/idrotten-och-forsvaret/> (Hämtad 2024-11-25).

<sup>9</sup> J. Lindroth, L-M. Engström, O. Kihlmark & Å. André-Sandberg. Gymnastik *Nationalencyklopedin*. (u.å.). <http://www-ne-se.proxy.annalindhbiblioteket.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/gymnastik> (Hämtad 2024-11-29); *Nationalencyklopedin*. Fostran. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/fostran> (Hämtad 2024-12-04); *Svensk ordbok*. Fostra. (2021). <https://svenska.se/so/?id=120893&pz=7> (Hämtad 2025-01-09).



### 1.4.2 Gymnastik

Gymnastik beskrivs i NE som ”systematiskt valda och kombinerade kroppsörelser och kroppsövningar syftande till att stärka människan fysiskt och psykiskt” och gäller även i denna uppsats.<sup>10</sup>

### 1.4.3 Idrott

Enligt NE har idrott en fastställd definition inom idrottsrörelsen vilken är ”fysisk aktivitet som människor utför för att få motion och rekreation eller uppnå tävlingsresultat”.<sup>11</sup>

### 1.4.4 Militär idrott

Militär idrott beskrivs av NE som idrott som anknyts till militär utbildning och kallas för tjänsteidrott när den utövas av anställda och värnpliktiga. Tjänsteidrott beskrivs i 1997 års *Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott* som den verksamhet personalen bedriver för att öka sin prestationsförmåga för tjänsten. NE belyser även militäridrottens organisatoriska kopplingar och en tävlingsinriktad prägel. Militär idrott exemplifieras bland annat med modern femkamp, löpning, skidåkning och fälttävlan.<sup>12</sup>

1912 års *Gymnastikinstruktion för armén och marinen* beskriver att militär idrott, till skillnad från den allmänna idrotten, ska bedrivas i fältförhållanden, vara prövande av militära färdigheter och fokusera på uthållighet.<sup>13</sup>

Definitionerna ovan är allmängiltiga och otydliga, där militärens utövning av idrott i tjänsten samt idrotter med militär anknytning skulle falla under benämningen militär idrott. I uppsatsen definieras militär idrott enligt följande: organiserad idrott som utövas i fältmässiga eller påfrestande förhållanden, med eller utan stridsutrustning, med fokus på uthållighet eller militära färdigheter.

---

<sup>10</sup> Lindroth, Engström, Kihlmark & André-Sandberg. Gymnastik *Nationalencyklopedin*. (u.å.). <http://www.ne.se.proxy.annalindhbiblioteket.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/gymnastik> (Hämtad 2024-11-29).

<sup>11</sup> E. Olofsson, J. Lindroth & M. Hellspång. Idrott. *Nationalencyklopedin*. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/idrott> (Hämtad 2024-11-29).

<sup>12</sup> *Nationalencyklopedin*. Militär idrott. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/militär-idrott> (Hämtad 2024-11-29); *Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott (UtöR Idrott)*. 1997 års utgåva. (Stockholm: Enator Försvarsmedia, 1997), s. 17.

<sup>13</sup> *GI*, 1912, s. 239–240, 143.

### 1.4.5 Sport

NE beskriver sport som ”numera ungefär detsamma som idrott”, men poängterar dess engelska ursprungsbetydelse som nöje och tidsfördriv. Sporten härstammar från den engelska lantadeln där de ägnade sig åt jakt och ridning med mera som var gentlemannamässiga ideal.<sup>14</sup> I arbetet används begreppet *sport* i brittisk kontext och *idrott* i svensk.

## 1.5 Tidigare forskning

Forskningsläget om gymnastik- och idrottsutbildning och fysisk fostran i svensk värnplikt är uppdelad i tre områden. Den första rör det militära arvet i idrottsrörelsen, den andra utgörs av anglosaxisk forskning om idrottsutbildning och fysisk fostran i den brittiska armén. Det tredje fältet avhandlar värnplikten som länk för staten att fostra en god medborgare och soldat.

### 1.5.1 Militäridrotten i Sverige

Den militära gymnastiken och den fysiska fostran har sina rötter i GCI och Karin Jäppinen lyfter dess militära arv och militärgymnastikens utveckling i artikeln *Militärgymnastik och exercis: en inblick i Gymnastiska Centralinstitutets verksamhet med utgångspunkt i en militärhistorisk boksamling i Gymnastik- och idrottshögskolans bibliotek*. Syftet var att fostra befolkningens och militärens kropp och sinne med gymnastik genom att utbilda skickliga lärare i gymnastik och blev framgångsrika i detta. En stor del av linggymnastiken var militärgymnastik och GCI höll den utbildning som de militära idrottslärarna gick för att få bedriva utbildning på förbanden. Jäppinen beskriver att som ett led i utbildningen utformade Ling flertalet reglementen och instruktioner som skulle ligga till grund för den kommande utbildningen, exempelvis reglementen i gymnastik och i bajonettfäktning. GCI höll i utbildningen fram till 1934 då de blev ett civilt lärosäte och militären fick bedriva gymnastikutbildningen i egen regi. Vidare beskrivs att det förhållningssätt som eleverna vid GCI fick med sig till deras fortsatta verksamhet på förbanden var att gymnastiken fungerade som ett instrument för fostran.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Nationalencyklopedin. Sport. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sport> (Hämtad 2024-12-04).

<sup>15</sup> Jäppinen, 2020, s. 11–15.

Skiftet från gymnastik och idrott i militären poängterar Lindroth i artikeln *Hundra år med idrottsrörelsen* där i synnerhet officerarna började utöva idrott i stället för gymnastik under 1900-talet och att militärer hade stort inflytande i idrottsrörelsen under dess tidiga år. Lindroth menar att GCI motsatte sig den nya tävlingsidrotten och sade sig representera en överlägsen purnsvensk form av gymnastiskt system för fysisk fostran. Vidare beskrives att linggymnastiken föll i glömska under det tidiga 1900-talet till förmån för tävlingsidrotten som vann folklig förankring.<sup>16</sup>

Ytterligare en framstående person för svensk militär idrott och för idrottsrörelsen var Viktor Balck, även kallad ”den svenska idrottens fader”. Balck tillsammans med en grupp officerskollegor publicerade 1902 *Handbok i gymnastik för arméen och flottan* på beställning av GCI, som Jäppinen belyser som banbrytande i samtiden. Lindroth belyser att Balck påtalade idrottens samhällsnytta till befolkningen efter unionsupplösningen 1905 där idrotten skulle vara en enande kraft.<sup>17</sup>

### 1.5.2 Idrott och fysisk fostran i den brittiska armén

Idrott och fysisk fostran i militären är relativt outforskat i en svensk kontext, däremot finns det internationell forskning där James D. Campbell var tidigt ute med avhandlingen *”The army isn't all work”: Physical culture in the evolution of the British army, 1860–1920*. Campbell framhåller att inte enbart politiska- och sociala reformer låg till grund för den brittiska arméns modernisering utan också att idrotten spelade en avgörande roll. Idrotten var inte enbart avgörande i att göra civila till krigsmän, den utvecklade även militären med modernisering av ledarskapet och höjde kvaliteten på soldaterna.<sup>18</sup>

Campbell understryker att sport i den brittiska armén är sprungen ur landsbygdsadelns kultur av sport. Kulturen fanns även i officerskåren som en följd av att officerarnas samhällsbakgrund och officerarna hade en inrotad tradition av sport vilket påverkade arméns idrottskultur. Idrotten gjorde också att officerare interagerade med soldaterna, vilket de inte hade gjort tidigare. Campbell menar att detta bidrog till att armén fokuserade på att officerarna skulle vara föregångsmän i sitt ledarskap och var en framgångsfaktor inför första världskriget.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Lindroth, 2003, s. 14–17, 19–20.

<sup>17</sup> Jäppinen, 2020, s. 14–15; Lindroth, 2003, s. 19–20.

<sup>18</sup> J.D. Campbell. *”The army isn't all work”: Physical culture in the evolution of the British army, 1860-1920*. (University of Maine, 2003), s. 4–8.

<sup>19</sup> Campbell, 2003, s. 11, 22–25, 54–55.

Den fysiska fostran var viktig för att utbilda goda och hälsosamma soldater och sport användes som komplement, vilket stärkte samarbetet, ledarskapet och den fysiska styrkan. Vidare framgår att arméns träningskultur var avgörande för de brittiska styrkornas sammanhållning och uthålligheten när de sattes in i första världskriget.<sup>20</sup>

Campbell menar att det brittiska systemet var moget 1908 med införandet av *Manual of Physical Training* som var inspirerad av linggymnastiken och var fullt integrerad i armén. Därtill började stridshinderbanor användas för att efterlikna striden och gav positiva bieffekter i form av lagarbete, moral och ledarskapsträning för befälen.<sup>21</sup>

Idrotten i den brittiska armén har även undersökts av Tony Mason och Eliza Riedi som i boken *Sport and the Military: the British Armed Forces 1880–1960* gör gällande att sporten var etablerad både i civilsamhället och militären vilket gjorde övergången till det militära livet lättare. Vidare framgår att det i 1932 års upplaga av *Infantry Training* där idrotten omnämns som en del av att förbereda soldaten och i förlängningen armén för krig. Mason och Riedi beskriver att första världskriget visade vikten av sporten och den fysiska träningen i att fostra civila till starka soldater. Vidare beskrivs att sporten var central för att fostra soldaterna till hälsosamma medelklassideal, där sporten var tongivande.<sup>22</sup>

### 1.5.3 Värnplikt som ett medel för fysisk fostran

Gymnastik- och idrottsutbildning i värnplikten är ett sparsamt omskrivet område, däremot finns forskning om fysisk fostran, medborgarfostran och militärdisciplin. Dessa tre områden i den svenska forskningen utgör sammantaget grunden för gymnastik- och utbildningen i svensk värnplikt.

Värnplikten i Sverige har studerats av flera forskare bland annat Lars Ericson som i boken *Medborgare i vapen: värnplikten i Sverige under två sekel* likt Campbell beskriver militärens relation till samhället. Ericson poängterar att värnplikten speglar samhället i såväl politisk som social och utbildningsmässig kontext. Vidare framhålls att det med allmän värnplikt var medborgarens plikt att försvara landet och att fysisk träning var viktig för att fostra och ingjuta disciplin. Ericson nämner idrott i samband

---

<sup>20</sup> Campbell, 2003, s. 178, 153–154, 190–191.

<sup>21</sup> Campbell, 2003, s. 77, 120–126.

<sup>22</sup> T. Mason & E. Riedi. *Sport and the Military: the British Armed Forces 1880-1960*. (Cambridge: Cambridge University Press, 2010), s. 90, 110, 254–256.

med beredskapstiden där tävlingar anordnades och han likställer idrotten med kortspel och utforskandet av lokalsamhällets nöjesutbud som ett sätt att fördriva tiden.<sup>23</sup>

Undersökningens källmaterial är till stor del militärens instruktioner för utbildningsverksamheten. Fredrik Eriksson har undersökt hur soldatinstruktioner speglar relationen mellan värnplikten och samhället, där historieskrivningen i instruktionerna användes för att fostra de värnpliktiga. Eriksson beskriver att de värnpliktiga skulle uppfostras i en nationell anda och fostras till bra soldater såväl som medborgare.<sup>24</sup>

Därtill gav värnplikten både tillfälle och medel för staten att forma och utbilda i stort sett varje svensk man och att detta förmedlades genom soldatinstruktionerna, som uppdaterades i takt med samhällets utveckling. Utöver historiebruket var uppfostran, disciplin och fysisk fostran metoder för att forma de värnpliktiga. Eriksson visar att det fanns en klassaspekt i värnpliktsutbildningen där soldaten, det vill säga arbetaren, skulle fostras in i ett borgerligt ideal av skötsamhet.<sup>25</sup>

Fysisk fostran hör enligt ovan samman med den militära disciplinen och Klas Borell visar i antologin *Plikt, politik och praktik: värnpliktsförsvaret under 100 år* att beredskapsåren innebar en disciplinär förändring i armén. När förbanden mobiliserades ersattes kasernexercisen med övningar för att efterlikna realistiska förhållanden. Kasernstadens rigida styrning fungerade dåligt i den nya miljön och den ständiga kontrollen minskade vilket lämnade soldaterna sysslolösa vilket sågs som ett disciplinproblem och bland annat idrott användes för att hålla personalen sysselsatt.<sup>26</sup>

Försvaret har lång erfarenhet av utbildning och pedagogik som varit föremål för diskussion och utveckling vilket Jan Mörtberg beskriver i *Plikt, politik och praktik: värnpliktsförsvaret under 100 år*. Han framför att första världskriget och mellankrigstiden inte kännetecknades av förtjänstfullt ledarskap och pedagogik i värnpliktsutbildningen till följd av oerfarna och dåligt utbildade instruktörer. 1968-rörelsens krav på förändring letade sig in i militären vilket resulterade i att pedagogiken och ledarskapet demokratiserades och de värnpliktiga fick medinflytande. Mörtberg exemplifierar försvarets framgång i ledarskap och pedagogik med Ulf Henricssons

---

<sup>23</sup> Ericson, 1999, s. 12, 141–142, 217.

<sup>24</sup> Eriksson, 2011, s. 214–218.

<sup>25</sup> Eriksson, 2011, s. 214–215, 219–220.

<sup>26</sup> K. Borell. Från Kasernstaden till Pensionat Igelkotten. Disciplin, rutin och avrustning. I Dahlström, J. & Söderberg, U. (red.). *Plikt, politik och praktik: värnpliktsförsvaret under 100 år*. (Stockholm: Riksarkivet, 2002), s. 95–99, 104.

beskrivning att försvarets ledarskaps- och pedagogiska doktrin gjorde de svenska FN-styrkorna framgångsrika i Bosnien 1993–1994.<sup>27</sup>

#### 1.5.4 Sammanfattning av forskningsläget

Forskningen visar att svensk militär gymnastikutbildning och fysisk fostran är sprungen ur GCI och idrottsrörelsen, som i sin början skulle ge fysisk fostran som sammanhållning till det svenska folket, inte minst militären. GCI hade stor påverkan på utformandet och genomförandet av gymnastikutbildningen. Detta särskiljer Sverige från Storbritannien där militärens utbildning utvecklades ur samhällselitens kultur. Gemensamt för båda perspektiven är att fysisk fostran var en del av den militära utbildningen och det finns ett samspel mellan den militära utvecklingen och samhällsutvecklingen i stort.

En avgörande skillnad i forskningen är synen på idrott, där den i den brittiska armén beskrivs som avgörande för moderniseringen av armén och var fullt integrerad. I svensk forskning beskrivs idrotten som medel för tidsfördriv till skillnad från det brittiska perspektivet där sporten beskrivs som avgörande för arméns utveckling. Samtidigt framhålls att militärer haft stor påverkan på idrottsrörelsens framväxt, däribland Viktor Balck.

Det tidiga 1900-talet beskrivs å ena sidan som en lågpunkt i svensk pedagogik och ledarskap. Å andra sidan beskriver forskningen linggymnastiken, som var till grund för GCI:s och därmed militärens utbildning, som framgångsrik. Därtill att de blev ett helt civilt lärosäte pekar på att det bedrivits god utbildning och pedagogik. Mörberg menar att effekten av Försvarmaktens höga utbildningsståndpunkt åskådliggjordes under FN-insatsen i Bosnien på 1990-talet. Campbell menar att effekten av den brittiska armén visades i första världskriget genom en utvecklad och effektiv gymnastik- och idrottsutbildning.

Svensk och internationell forskning har skilda uppfattningar om idrottens roll i militär utbildning. En förklaring till meningsskiljaktigheterna är att den svenska forskningen inte haft samma perspektiv som det internationella, det vill säga gymnastik- och idrottsutbildningen. Följaktligen är forskningsluckan kring gymnastik- och idrottsutbildning i svensk värnplikt tydlig och kompletteras med denna uppsats.

---

<sup>27</sup> J. Mörberg. Former och metoder för värnpliktsutbildning under 100 år. I Dahlström, J. & Söderberg, U. (red.). *Plikt, politik och praktik: värnpliktsförsvaret under 100 år*. (Stockholm: Riksarkivet, 2002), s. 111–112, 116–117.

## 1.6 Teori

Undersökningens teoretiska utgångspunkt är James D. Campbells avhandling ”*The army isn't all work*”: *Physical culture in the evolution of the British army, 1860–1920*. Avhandlingen beskriver hur fysisk fostran och gymnastik- och idrottsutbildningen utvecklade den brittiska armén och fungerade som brygga mellan det civila och militära livet. Vidare belyses utbildningens effektivitet i att göra civila till dugliga soldater och stärkte arméns krigsduglighet. Därtill bidrog idrotten till kårandan som beskrivs som avgörande för förbandens effektivitet i fält. Idrotten var etablerad i samhället och Campbell menar att det fanns en växelverkan mellan samhället och militären vilket påverkade hur idrotten utformades. Det poängteras att landets militär vid en given tidpunkt är en återspeglning av samhället i sin helhet.<sup>28</sup>

Campbells avhandling kan sammanfattas med att gymnastik- och idrottsutbildningen är lika med att träna för krig. Utifrån dessa aspekter valdes avhandlingen som teoretisk utgångspunkt. För att använda avhandlingen som teoretiskt ramverk har det för uppsatsen tagits fram fyra analytiska kategorier, vilka är *hälsa och livsstil; gymnastik, idrott och fysisk fostran; träning och idrott i fält* samt *ledarskap* som används för att sortera och analysera undersökningen.

### 1.6.1 Hälsa och livsstil

Krimkriget visade brister i soldaternas fysiska förmåga, hälsa och levnadsförhållanden. För att råda bot på detta lades stor vikt vid att förbättra soldaternas personliga hygien och minska alkoholkonsumtionen. Fysisk träning infördes för att utveckla soldaternas fysik och i förlängningen deras hälsa.<sup>29</sup>

Campbell poängterar att den mest bestående åtgärden för att förbättra soldaternas hälsa var införandet av gymnastikutbildning och utövandet av sport vid förbanden, vilket också förbättrade stridsvärdet. När rekryter från urbaniserade områden började i armén under första världskriget var den fysiska fostran central för att få dem hälsosamma och krigsdugliga.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Campbell, 2003, s. 4–8, 153, 256–257.

<sup>29</sup> Campbell, 2003, s. 30–37.

<sup>30</sup> Campbell, 2003, s. 41, 153, 190.

### **1.6.2 Gymnastik, idrott och fysisk fostran**

Campbell beskriver att fysisk fostran användes för att minska tröskeln för civila in i den militära vardagen. Han beskriver den fysiska fostran som den ena delen av en tvådelad fysisk kultur där sport är den andra. Han belyser att de befäl som nonchalerade sporten ansågs åsidosätta truppens hälsa och moral. Utöver att hålla soldaterna i god form var sporten en central del i att bygga kåranda och ledarskap, vilket resulterade i effektivitet i huvudtjänsten – på slagfältet.<sup>31</sup>

### **1.6.3 Träning och idrott i fält**

Campbell förklarar att åren före första världskrigets utbrott 1914 genomfördes fysisk träning i fält som skulle efterlikna de förhållanden soldaten kunde möta i strid. Den mer tillämpade träningen fungerade också som ett mått för befälen att utvärdera truppens utbildningsståndpunkt. En del av träningen i fält var stridshinderbanor som kunde utföras både individuellt och i grupp. Stridshinderbanor skulle bidra att höja den fysiska standarden samtidigt som soldaternas moral och lagarbete skulle förbättras. Enligt Campbell är utvecklingen av träning i fält enligt ovan ett exempel på att den brittiska armén hade professionaliserats och moderniserats.<sup>32</sup>

Boxning var en viktig del av den fysiska fostran och Campbell poängterar i sin avhandling att boxning var obligatorisk i den brittiska arméns utbildning även år 2003. Det framhålls även att befäl under första världskriget uppmanade soldaterna att träna vid varje givet tillfälle i fält, där boxning var en vanligt förekommande aktivitet.<sup>33</sup>

Under första världskriget utvecklades kamputbildningen som den del av den fysiska träningen till en mer verklighetstrogen karaktär och idrottsinstruktörerna utbildades till även närkampsinstruktörer.<sup>34</sup>

### **1.6.4 Ledarskap**

En följd av moderniseringen av gymnastik- och idrottsutbildningen var att ledarskapet utvecklades. De traditionella gränserna mellan officerare och soldater började suddas ut då officerarna deltog i idrottsaktivitet tillsammans med soldaterna. Den militära ledaren var förknippad med att vara en god idrottsman och skulle offra sig själv för

---

<sup>31</sup> Campbell, 2003, s. 176–178, 191.

<sup>32</sup> Campbell, 2003, s. 125–127.

<sup>33</sup> Campbell, 2003, s. 71–72, 94, 220.

<sup>34</sup> Campbell, 2003, s. 128, 198–200, 206–207.



lagets bästa. Campbell poängterar vikten av sportens främjande av lag- och kåranda och att befälet visade föregångsmannaskap genom att delta i sportaktiviteter.<sup>35</sup>

Arméns uppfattning var att befälens ledarskapsförmågor skulle utvecklas med sport och fysisk aktivitet. Underofficerare och gruppbefäl skulle i genomförandet av stridshinderbanor utveckla sitt ledarskap. Därtill möjliggjorde även idrottsaktiviteter för befäl att utveckla ledarskapet och förmågan att genomföra organiserade förflyttningar med trupp.<sup>36</sup>

## 1.7 Metod

Undersökningen genomförs som en kvalitativ text- och bildanalys eftersom källmaterialet består av både text och bilder och båda delarna behöver tolkas för att förstå det förmedlade budskapet. Kvalitativa metoder används i arbetet eftersom de är användbara för att tolka källmaterialets djupare innebörd i den begränsade mängden källmaterial.<sup>37</sup>

Textanalysen kommer från hermeneutiken som ursprungligen var en tolkningslära för religiösa skrifter och har delvis kvar sin ursprungsbetydelse; att tolka och förstå. Genom åren har hermeneutikens innebörd ändrats, det vill säga vad som menas med att tolka. Idén om förståelse och tolkning har utvecklats där forskaren använder tidigare forskning och teorier som är lämpliga för undersökningen i syfte att avgränsa och kategorisera sökandet i källmaterialet. I tolkningsprocessen kan forskaren påverkas av materialets innehåll på ett sådant sätt att det ändrar tolkningen. Forskarens samtid och normer påverkar den tolkning som görs av texten, samtidigt som det är dennes samtid som leder forskaren till undersökningen, materialet och texten. För att inte påverka resultatet bör forskaren förhålla sig kritiskt till materialet och i vilken kontext materialet tillkom, samtidigt bör forskaren redogöra för sina tolkningar.<sup>38</sup>

Uppsatsen använder en teoretisk utgångspunkt för att hålla ett kritiskt förhållningssätt och tolka materialet och därigenom svara på uppsatsen frågeställning.

---

<sup>35</sup> Campbell, 2003, s. 24–25, 28, 54–55.

<sup>36</sup> Campbell, 2003, s. 125–126.

<sup>37</sup> L. Berglund & A. Nay. *Historikerns hantverk: om historieskrivning, teori och metod*. 1:2 uppl. (Lund: Studentlitteratur AB, 2015), s. 159.

<sup>38</sup> Berglund & Nay, 2015, s. 122; A. Florén, H. Ågren & S. Erlandsson. *Historiska undersökningar: grunder i historisk teori, metod och framställningssätt*. 3. uppl. (Lund: Studentlitteratur AB, 2018), s. 151–152; M. Sjöberg. Textanalys. I *Metod: guide för historiska studier*. M. Gustavsson & Y. Svanström (red.), 69–95. (Lund: Studentlitteratur AB, 2018), s. 71–72.

Teorin har enligt ovan genererat analytiska kategorier som tillämpas på materialet med de två nedanstående metoderna och ligger till grund för tolkningen.

Den kvalitativa textanalysen används eftersom den är gynnsam då forskaren försöker förstå texternas djupare innebörd. Materialet är en produkt av sin samtid och kultur, där textanalysen används för att åskådliggöra textens bakomliggande strukturer och skapa ny information. Texterna kan således skildra den kultur och sammanhang inom vilken den är framtagen och hur den kan påverka och förändra.<sup>39</sup>

För att besvara undersökningens frågeställning måste materialet tolkas. Att undersöka hur något har förmedlats innebär att det finns en sändare och mottagare, där textanalysen används för att tolka, och analysera med hjälp av teorin, hur och varför förändring har eller inte har skett. I varje del i undersökningen används Campbells teori som analytisk modell enligt 1.6. När bildanalysen används hänvisas läsaren till den aktuella bilden i bilagan.

Utöver texter sker kommunikation via bilder som används för att förmedla budskap och har gjort det genom historien och har varit den olärdes motsvarighet till litteratur. Bilden används fortfarande trots att västvärlden är en läskunnig men bilden är ändå en viktig del av kulturen och samtiden. Liksom texten är bilden avsedd för kommunikation mellan människor och kan ta sig olika uttryck, men de uttryckt också värden och påverkar mottagaren. Historikern måste genom att känna sitt material använda rätt verktyg för att tolka materialet då bilden, liksom texten, är konstruerad och det finns som en avsändare och en mottagare. Bilden som konstruktion ska förmedla ett budskap men kan också skildra sin samtid på ett transparent sätt exempelvis genom fotografier som fångar stunden, eller verkligheten om så vill. Historikern kan inte i efterhand avgöra vad som är konstruerat men dess sammanhang och avsikter kan rekonstrueras och analyseras.<sup>40</sup>

Bildanalysen används i undersökningen som ett komplement till textanalysen eftersom bilder också har en kommunikativ egenskap och påverkar betraktaren. Således används bildanalysen för att skilda idrottsutbildningens relation till den militära verksamheten. I undersökningen omfattar det bilder som skildrar hur gymnastik- och idrottsutbildningen används i fältmiljö och skildras med vapen, fältuniform eller stridsutrustning.

---

<sup>39</sup> Berglund & Nay, 2015, s 160–161.

<sup>40</sup> Berglund & Nay, 2015, s. 139–141.

## 1.8 Källmaterial, avgränsningar och källkritik

Undersökningens material består av militärens styrande dokument för gymnastik- och idrottsutbildning, fält- och infanteritjänst, minnesskrifter från Arméns gymnastik- och idrottsskola och militär-idrottsliga föreningar.

För att svara på frågeställningen valdes arméns utbildningsmaterial i gymnastik och idrott: *Handbok i gymnastik för arméen och flottan*, *Gymnastikinstruktion för armén och marinen*, *Utbildningsreglemente för Försvarmakten*, *Idrott* och det senaste materialet är *Träningsdagbok FM FysS*.<sup>41</sup> *Soldaten i fält (SoldF)*, *Infanterireglemente (InfR)* och *Soldatinstruktion för infanteriet (SoldI Inf)* valdes för att se hur gymnastik- och idrottsutbildningen och fysisk prestationsförmåga beskrivs i fält- och stridsutbildningen. Materialet är militärens egna utbildningsmaterial och avsedd för tjänsteutövningen och visar således bäst vad som betonas i utbildningen och dess syfte.

Minnesskrifterna valdes för att tillföra perspektivet av hur de militär-idrottsliga föreningarna beskriver sin verksamhet och vad den tillför till den militära tjänsten. Den aktör som sprider information kan också förvränga sanningen för att gagna sina intressen, det vill säga att vara tendentiös, och den som har möjligheten att vara tendentiös bör således betraktas som det.<sup>42</sup> Exempelvis består *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15* av texter skrivna av bland andra skolans tidigare chefer och lärare.<sup>43</sup> Källmaterialet hanteras således med försiktighet och med att deras beskrivning inte ska betraktas som verkligheten utan som deras uppfattning.

*GI* blir successivt mindre i omfång där den tidigaste, från 1902, är den mest omfångsrika och består av 330 sidor varav 19 med illustrationer. Det senare materialet från 2010 består av 49 sidor varav de flesta är bilder och tabeller. *GI:s* är avsedd för instruktörens ögon och har tydliga inslag av utbildningsmetodik och materialet från 1950-talet har alla personalkategorier som målgrupp, där den ges möjlighet att ta del av informationen.

Utöver minnesskrifterna, som sträcker sig 1909–2019, och *SoldF* finns en lucka i källmaterialet mellan åren 1955 och 1997. Utifrån uppsatsens syfte och frågeställning

---

<sup>41</sup> Framöver förkortas *Handbok i gymnastik för arméen och flottan* och *Gymnastikinstruktion för armén och marinen* med *GI*, följt av utgivningsår. *Utbildningsreglemente för Försvarmakten Idrott* förkortas (*UtbR Idrott*.) *Träningsdagbok FM FysS* förkortas *Träningsdagbok*.

<sup>42</sup> T. Thurén & J. Werner. *Källkritik*. 4. uppl. (Stockholm: Liber, 2019), s. 73.

<sup>43</sup> *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*. (Stockholm, 1986). Förkortas framöver *Minnesskrift 1986*.

påverkar inte luckan i källmaterialet undersökningens resultat, då utvecklingen över tid söks och inte tar avstamp i enskilda perioder, decennier eller år. Undertecknad har således inte uppsökt materialet på annat håll och med hänsyn till C-uppsatsen begränsade omfång bedöms materialet vara tillräckligt. Källmaterialet tyngdpunkt ligger i början och slutet av undersökningsperioden vilket trots vissa luckor visar på förändringen över tid.

## 2 Empirisk undersökning

Undersökningen är indelad i fyra avsnitt utifrån de kategorier som är framtagna ur Campbells avhandling och analyseras därefter. Varje avsnitt är i sin tur indelad i olika teman, som tagits fram utifrån resultatet av källmaterialets innehåll sett till de operationaliserande frågorna.

### 2.1 Hälsa och livsstil

#### 2.1.1 Hälsa och livsstil i gymnastik- och idrottsutbildningen

Gymnastikens mål är att medelst rörelser, afpassade för den mänskliga organismen, utveckla kroppen till hälsa och kraft och att med särskildt afseende på krigets fodringar öka truppens uthållighet, rörlighet och framkomlighet samt att framkalla sinnesnärvaro och mod.<sup>44</sup>

Målet med gymnastiken beskrivs enligt ovan i 1902 års *GI*, där det finns en tydlig betoning på att stärka både kroppen och hälsan. 1912 års upplaga har samma budskap med den skillnaden att idrotten är tillagd i målen, det vill säga att idrotten och gymnastiken sammantaget ska verka mot målen. Vikt läggs vid att dessa genomförs tillsammans för att öka krigsdugligheten.<sup>45</sup>

Budskapet är fortsatt detsamma i 1925 års *GI*, trots att begreppet hälsa inte nämns, men det poängteras att utbildningen ska stärka uthålligheten samt öka personalens ”andliga och kroppsliga motståndskraft vid ansträngningar och umbäranden.” På samma sätt beskrivs utbildningen i 1947 års *GI* med det tillägget att utbildningen ska förmedla gymnastikens och idrottens betydelse för individers hälsa.<sup>46</sup>

Gymnastikens och idrottens vikt för den fysiska och mentala hälsan uppmärksammas i 1925 års *GI* med ledorden ”man må aldrig släppa tanken: gymnastik och idrott göra kroppen frisk, viljan stark och sinnet gladt.”<sup>47</sup>

Den kroppsliga och mentala hälsans betydelse för krigsdugligheten är således tydlig, samt vikten av gymnastik- och idrottsutbildningens bidragande till detta.

---

<sup>44</sup> *Handbok i gymnastik för armén och flottan*. Del 1. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1902), s. 1.

<sup>45</sup> *GI*, 1902, s. 1; *GI*, 1912, s. 14.

<sup>46</sup> *Gymnastikinstruktion för armén och marinen (GI)*. 1925 års upplaga. (Stockholm: Lantförsvarets kommandoexpeditioners bokförlag, 1925), s. 5; *Gymnastikinstruktion för armén och marinen (GI)*. 1947 års upplaga. (Stockholm: Försvarets kommandoexpedition bokdetaljen, 1947), s. 7–8.

<sup>47</sup> *GI*, 1912, s. 15.

Även stridsutbildningens instruktioner belyser vikten av en god hälsa. 1904 års *SoldI Inf* beskriver att det är soldatens plikt att ta hand om sin hälsa och tyngdpunkten läggs vid personlig hygien, men fysisk aktivitet nämns också som viktig. 1920- och 1936 års upplagor har samma budskap samt att den militära utbildningen är stärkande och att den ska fostra till fysisk uthållighet i fältmiljö.<sup>48</sup> *SoldF* från 1972, 1986 och 2001 samt *UtBR Idrott* från 1997 poängterar samtliga vikten av den personliga hygien för att bibehålla ett högt stridsvärde i fält.<sup>49</sup>

Fältutbildningens idrottsliga koppling görs tydlig i både 1955- och 2001 års upplagor av *SoldF* där soldaten likställs med en idrottsman och dennes fysiska prestationsförmåga och vård av sin hälsa och livsstil. Det poängteras att idrottsmannen inte förtär alkohol innan tävling och är utvilad för att bibehålla spänsten, därtill poängteras att hygien påverkar den fysiska prestationsförmågan och att soldaten skall vara ren. Vidare understryks vikten av att ha en god kondition för att orka med verksamheten i fält.<sup>50</sup>

Målet i värnpliktens idrottsutbildning, som benämns idrott och hälsa, har i 1997 års *UtBR Idrott* ett tydligt hälsofrämjande fokus med beskrivningen:

Det övergripande målet med ämnet idrott och hälsa är att ha en fysiskt och psykiskt duglig Försvarsmakt. Detta nås bl a genom god teoretisk utbildning, bra träning och gediget friskvårdsarbete. Effekten blir god fysisk status men också högre livskvalitet hos personalen. Träningen ska också ge lust och motivation till fortsatt regelbunden träning.<sup>51</sup>

Enligt ovan framhålls teoretisk utbildning, friskvårdsarbete och höjd livskvalitet hos personalen, såväl fysisk som psykisk. Idrottsutbildningens syfte beskrivs som att utveckla personalens fysiska och psykiska prestationsförmåga och ge dem förutsättningar att klara sina befattningar eftersom Försvarsmakten verksamhet kräver erforderlig fysisk förmåga. Regelbunden träning framhålls för att skapa en vana och ett behov av fysisk träning. Därtill framgår att den fysiska träningen ska anpassas och

---

<sup>48</sup> *Utbildning för infanteristen*. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1904), s. 78–79; *Soldatinstruktion: infanteriet*. 1920 års upplaga. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1920), s. 4–5, 44; *Soldatinstruktion för infanteriet*. 1936 års upplaga. (Stockholm: Lantförsvarets kommandoexpeditionens bokförlag, 1936), s. 12, 50.

<sup>49</sup> *Soldaten i fält del 2 (SoldF 2)*. 1972 års upplaga. (Stockholm: Allmänna förlaget, 1972), s. 113; *Soldaten i fält*. 1986 års upplaga. (Stockholm: Försvarets läromedelscentral, 1986), 188–189; *SoldF*, 2001, s. 392; *UtBR Idrott*, 1997, s. 34.

<sup>50</sup> *SoldF*, 1955, s. 300; *SoldF*, 2001, s. 385.

<sup>51</sup> *UtBR Idrott*, 1997, s. 7. Deras förkortning.

stegras efter den enskildes fysiska behov. Vikten av planering understryks som avgörande för att genomföra träningen och således upprätthålla prestationsförmågan såväl för individen som krigsförbanden.<sup>52</sup> Till skillnad från tidigare *GI* är begreppet gymnastik ersatt med fysisk träning men syftet är detsamma, att stärka hälsan med fysisk aktivitet.

*UtbR Idrott* lägger enligt ovan lika stor vikt på den psykiska aspekten och har ett kapitel om psykisk beredskapsträning, där syftet beskrivs som att klara av pressade situationer och hantera stress. Tonvikt läggs vid att den psykiska träningen ska skapa ett positivt psyke är en framgångsfaktor i prestationsförmågan. Individens olika förutsättningar att hantera stress och spänning framhålls och olika typer av idrotter är olika känsliga för spänning. Tekniska sporter som skytte beskrivs som känslig medan uthållighetssporter som okänsliga. Ytterligare betonas den psykiska aspekten och det i vissa idrotter finns behovet av att visa aggressivitet, men att individer har olika psykiska förutsättningar att ”tända till”. De mentala aspekterna är inte lika framträdande i *Träningsdagbok* som med en mening nämner att mental träning kan utveckla de psykologiska faktorerna, däribland vilja, koncentration och motivation.<sup>53</sup>

Genomgående poängteras de mentala aspekterna, där 1902 års *GI* poängterar att utbildningen skall ge sinnesnärvaro och mod, medan i 1997 års *UtbR Idrott* finns ett helt kapitel tillägnat psykisk beredskapsträning. Idrotter med varierande grad av känslighet för utövarens spänning tolkas som en parallell till den verksamhet idrottsutövaren, det vill säga soldaten i detta fall, kan ställas för i verksamheten; skytte och prov på uthållighet

Liksom fysisk prestationsförmåga behandlas även den psykiska i 2001 års *SoldF* för att ge soldaten förutsättningar att hantera svåra situationer i striden. Fysisk träning beskrivs som en viktig del i att bibehålla även den psykiska prestationsförmågan.<sup>54</sup> *UtbR Idrott* som samtida verk visar vikten av den fysiska såväl som psykiska prestationsförmågan i fält och idrottsutbildningens tydliga roll i att förbereda soldaten för fält.

---

<sup>52</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 7–9, 16–17.

<sup>53</sup> *Träningsdagbok FM FysS*. Utgåva 5. (Försvarets bok- och blankettförråd, 2010), s. 5; *UtbR Idrott*, 1997, s. 103–109.

<sup>54</sup> *SoldF*, 2001, s. 385, 395.

Svensk värnpliktsutbildning, i synnerhet gymnastik- och idrottsutbildningarna, har haft en tydlig hälsovårdande karaktär innefattande fysisk och mental hälsa och träning.

Campbell menar att hälsovård tillsammans med fysisk fostran sammantaget ska ses som en bidragare orsak till arméns modernisering och ökande krigsduglighet. Han visar att den brittiska gymnastikutbildningens utvecklingsår på det sena 1800-talet i syfte att stärka soldaternas hälsa. Han poängterar att utöver att bedriva fysisk träning, även fostra soldaterna till hälsosamma levnadsvanor och i allmänhet stärka deras hälsa. Detta innefattande bland annat sundare alkoholvanor och god personlig hygien där soldaterna fostrades till vad som beskrivs som sunda medelklassideal.<sup>55</sup>

### 2.1.2 Stridsvärdet och upprätthållandet av den fysiska förmågan

Stridsvärde, vilket 2001 års *SoldF* definierar som ”ett mått på förbandets förmåga att genomföra sina uppgifter”, påverkas bland annat av förbandsanda, ledarskap och den fysiska och psykiska prestationsförmågan. *UtbR Idrott* belyser vikten i den fysiska och psykiska prestationsförmågan i kapitlet Fysiskt stridsvärde. Det betonas att personalen måste utbildas i de inverkanse faktorerna för att kunna bibehålla ett högt stridsvärde, vilket utöver ovanstående är vila, kost och vätska.<sup>56</sup> I 2001 års *SoldF*, med näst intill ordagrann formulering 1955<sup>57</sup> beskrivs fysisk prestationsförmåga enligt följande:

Varje idrottsman måste hålla sin kropp i god kondition om han ska kunna vinna. Före en tävling vilar han ordentligt och undviker alkohol och annat som minskar hans spänst, snabbhet, uthållighet och förmåga att tänka klart och reagera snabbt. Han laddar också upp med energirik mat och dryck för att kunna utveckla maximal prestationsförmåga. Under tävlingen försöker han bibehålla vätskebalansen genom att dricka regelbundet.<sup>58</sup>

Idrottens relation till den militära prestationsförmågan i tjänsteutövningen framgår tydligt där soldaten med en idrottsmans angelägenhet om sina tävlingsresultat ska verka för att bibehålla ett högt stridsvärde. Citatet visar hur idrottsmannen omhändertar sin prestationsförmåga enligt det som beskrivs påverka stridsvärdet.

---

<sup>55</sup> Campbell, 2003, s. 30–37, 41, 153, 190

<sup>56</sup> *SoldF*, 2001, s. 383–385. Citat s. 384; *UtbR Idrott*, 1997, s. 23–28, 35.

<sup>57</sup> *SoldF*, 1955, s. 300.

<sup>58</sup> *SoldF*, 2001, s. 385.



Stridens krävande karaktär understryks i 1941 års upplaga av *InfR* och vikten av att vid varje givet tillfälle bedriva hälso- och materielvård framhävs. *SoldI Inf* från 1947 beskriver i kapitlet omfattande marscher och transporter att det som kännetecknar en välutbildad trupp är deras förmåga att genomföra långa och ansträngande marscher utan fotskador och transportmedel.<sup>59</sup>

Här visas betydelsen arméns hälsovård (se 2.1.1) för att stärka soldatens stridsvärde, krigsduglighet och förmåga att lösa sin huvudtjänst.

Enligt ovan läggs stor vikt i 2001 års *SoldF* vid att upprätthålla den fysiska förmågan för att klara av verksamheten och ha ett högst stridsvärde. Soldatens åtgärder på kort och lång sikt beskrivs för att behålla högt stridsvärde och god kondition. Läsaren av *SoldF* hänvisas till *UtbR Idrott* för att förkovra sig ytterligare i konditionsträning. 1972- och 1986 års upplagor av *SoldF* beskriver kortfattat att en god kondition krävs för att klara verksamheten i fält. Däremot läggs vikt vid att sammanhållning och samarbete är avgörande för att vinna framgång i kriget. 1986 framhålls människan som arméns viktigaste resurs.<sup>60</sup> Fokuset på soldatens åtgärder för att vidmakthålla konditionen och stridsvärdet beskrivs med större omfattning i 2001 års upplaga där soldaten uppmanas att fördjupa sig i idrottsutbildningens läromedel för att skapa ett långsiktigt högst stridsvärde.

Campbell belyser att fysisk träning var en viktig del för att upprätthålla truppens stridsvärde. Utbildningen gav också övning i samarbete där utövande av sport var viktig för att skapa sammanhållning. Dessutom belyses att befäl som åsidosatte utövandet av sport också förbisåg truppens hälsa och moral och i förlängningens krigsduglighet.<sup>61</sup>

### 2.1.3 Friskvård och arbetsteknik

På 1960- och 1970-talen började gymnastik- och idrottsutbildningen innefatta arbetsteknik som en följd av att många värnpliktiga sökt vård för ryggbesvär, vilket i *I Minnesskrift 1986* framhålls som en brytpunkt i utbildningens utveckling. Det beskrivas att under 1960-talet fanns en viss träning med skivstång för att arbeta in arbetstekniska metoder, men det stora genombrottet var med BRAK-programmet (buk, rygg, armar och knän) utvecklades till fullo på 1970-talet. Träningsformen beskrivs

---

<sup>59</sup> *Infanterireglemente (InfR), del 1 (InfR 1)*. 1941 års upplaga. (Stockholm: Lantförsvarets kommandoexpedition, 1941), s. 13–15; *Soldatinstruktion för infanteriet*. 1947 års upplaga. (Stockholm: Försvarets kommandoexpedition bokdetaljen, 1947), s. 243.

<sup>60</sup> *SoldF 1*, 1972, s.7; *SoldF 2*, 1972, s. 112; *SoldF*, 1986, s. 8, 188; *SoldF*, 2001, s. 383–385.

<sup>61</sup> Campbell, 2003, s. 176–178, 190–191.

som en framgång och att den spreds på förbanden samt att den uppskattades av de värnpliktiga. Detta exemplifieras av ett initiativ från bland annat Regimentet Lv 3 där de började varje utbildningsdag med BRAK i kompanikorridoren.<sup>62</sup>

1986- och 2001 års *SoldF* behandlar lyftteknik i samband med omhändertagande av skadade. Det framgår att ryggsador är vanligt förekommande och kan förebyggas genom en säkrad rygg och rätt lyftteknik. Kapitlet kompletteras med bilder som visar soldater iförda stridsutrustning och vapen i strids- och fältsituationer där de genomför lyft av skadade på ett arbetstekniskt korrekt sätt (se Bild 3 och 4).<sup>63</sup>

Arbetsteknik tillägnas ett helt kapitel i *UtbR Idrott* som beskriver att all personal utsätts för varierande grad av statisk och dynamisk belastning. Till kapitlets inledning (Bild 1) visas att arbetstekniken är avsedd för all verksamhet, såväl den fysiska träningen som vardagliga aktiviteter och transport av skadade med bår. Det poängteras att tjänsten kan kräva att materiel måste flyttas och lyftas under ogynnsamma förhållanden, exempelvis tidsbrist. Således ska arbetsteknik kontinuerligt tränas och tonvikten ligger vid att öka medvetenheten kring arbetstekniska moment. I kapitlet skildras genom bilder och beskrivande text hur olika föremål exempelvis hinkar, bänkar och lådor lyfts på ett korrekt sätt, både iförd uniform och träningskläder (se Bild 2).<sup>64</sup>

Idrottsutbildningen anpassades efter behoven i verksamheten och arbetstekniken implementerades även i fält- och stridsutbildningen för att bibehålla soldaternas stridsvärde. Relationen mellan idrottens utbildning och kärnverksamheten görs tydlig; att förbereda för och skapa högt stridsvärde i fält.

Som nämndes ovan lägger *UtbR Idrott* stor vikt vid friskvård vilket innebär individens åtaganden i ett hälsofrämjande syfte innefattande motion, alkoholvanor och ha en fysisk och psykisk inriktning. Försvarsmaktens friskvård beskrivs som att stimulera och förstärka det positiva och friska i individer. Målen är två, där det ena är att personalen ska ha tillräckliga fysiska och psykiska förutsättningar för att klara sina befattningar. Den andra beskrivs omfatta anställd personal och lämnas därhän.<sup>65</sup>

Beskrivningen av friskvård i *UtbR Idrott* är förefallande lik gymnastik- och idrottsutbildningens mål i 2.1.1, med kroppsövningar som främjande av spännt i både kropp och sinne. Friskvårdsaspekter och vikten av personalens hälsa har således

---

<sup>62</sup> *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*, 1986, s. 30–31, 44.

<sup>63</sup> *SoldF*, 1986, s. 274–275; *SoldF*, 2001, s. 417–419.

<sup>64</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 63–70.

<sup>65</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 123–125, 130–131.

förkommit i arméns gymnastik- och idrottsutbildning från 1902 men poängteras uttryckligen 1997. Armén har genomgående lagt vikt på soldaternas, med olika uttryck genom åren, och har förändrats med samtiden vilket arbetstekniken är ett exempel på.

Campbell beskriver att de hälsovårdsåtgärder som armén vidtog när de soldaternas dåliga fysiska status uppmärksammades som avgörande för att skapa en armé med högt stridsvärde. Detta innefattande bland annat stärka den allmänna och mentala hälsan, undvika sjukdomar och få sunda levnadsvanor. Av de åtgärder som vidtogs framhålls obligatorisk fysisk träning som banbrytande och haft störst inflytande över tid.<sup>66</sup>

## 2.2 Gymnastik, idrott och fysisk fostran

### 2.2.1 Gymnastik kontra idrott som fokus i arméns utbildning

På grund af sin stärkande och härdande betydelse lämpar sig nära nog hvarje idrottsgren, om den ej bedrifves ensidigt och till öfvermått, att vara en länk i det militära utbildningsarbetet.<sup>67</sup>

Citatet är hämtat ur 1912 års *GI* och visar att idrotten fått en uttrycklig plats i värnpliktsutbildningen, till skillnad från föregångaren från 1902 då gymnastiken gavs nästan uteslutande all uppmärksamhet. 1912 likställs gymnastikens och idrottens betydelse för utbildningen och det betonas att bäst resultat för krigsdugligheten ges när de genomförs i samråd med varandra.<sup>68</sup> Gymnastikens, trots detta, höjda ställning visas i 1912 års *GI* som beskriver att gymnastikutbildningen bör föregå idrottsutbildningen, eftersom den värnpliktiges fysik behöver stärkas innan idrottsutbildning, vilket gymnastiken framhålls vara bäst lämpad för.<sup>69</sup>

Genomgående i *GI* från 1912 till 1947 beskrivs att gymnastiken och idrotten sammantaget ska stärka personalens krigsduglighet. Utbildningen ger förutsättningar att kontrollera kroppen, skärpa iakttagelseförmågan, mod och uthållighet. Vidare beskrivs utbildningen ger fysisk och andlig motståndskraft för krigets påfrestningar, samt bidrar till disciplinen.<sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> Campbell, 2003, s. 4–5, 30–37, 41.

<sup>67</sup> *GI*, 1912, s. 200.

<sup>68</sup> *GI*, 1902, s. 1, 323–327; *GI*, 1912, s. 200, 239–240.

<sup>69</sup> *GI*, 1912, s. 14–18.

<sup>70</sup> *GI*, 1912, s. 14–18; *GI*, 1925, s. 5; *GI*, 1947, s. 7–8.

Idrottens och i synnerhet lagidrotter såsom bollsporters vikt och användbarhet i den militära utbildningen beskrivs i 1925 års *GI* vara lämpliga aktiviteter då de stärker energi, sinnesnärvaro och mod som är viktiga för krigsdugligheten. Lagsport stärker sammanhållningen och gemensam fysisk träning poängteras också i *UtbrR Idrott* och 2001 års *SoldF*.<sup>71</sup>

Innan och under andra världskriget beskrivs samarbete och kamratskap i *SoldI Inf* som avgörande faktorer i att nå framgång i striden. 1947 års utgåva betonar att soldatens viktigaste egenskaper i striden bland annat består av rådighet, samhörighetskänsla och uthållighet. 1972- och 1986 års *SoldF* påtalar fortsatt sammanhållningen som avgöranden för nå framgång i striden. Genomgående i stridsutbildningen saknas beskrivning för hur detta skall uppnås.<sup>72</sup>

Gemenskapens vikt för striden har uttryckts men hur det skall uppnås exemplifieras inte förens i 2001 års *SoldF*, men idrottens betydelse har poängterats i gymnastik- och idrottsutbildningen. 1997- och 2001 utbildningsmaterial tydliggör relationen mellan striden och idrotten, där utbildningen sammantaget bidrar till effekt i huvudtjänsten, det vill säga striden.

Erik Karlsson (chef för GIS 1960–1964) framhåller i *Minnesskrift 1986* att beredskapsåren var en brytpunkt för den traditionella gymnastiken i arméns utbildning till följd av omplacering av personal under beredskapen, minskade resurser och ett allmänt svalnande intresse för gymnastiken, uppfattades vara irrelevant, byttes ut mot fysisk träning och Karlsson exemplifierar detta med terränglöpning som skulle ge snabba resultat. Olle Bengtsson (chef för GIS 1956–1960) gör också gällande att 1950-talet var en brytningspunkt för Arméns Gymnastik- och idrottsskola (GIS), då yngre kollegor uppfattade verksamheten som föråldrad. Under efterkrigstiden rådde det befälsrist vilket gjorde att förbanden inte skickade befäl till GIS:s idrottsledar- och instruktörskurser, vilket föranledde att utbildningens ambitioner sänktes, både i tid och utformning.<sup>73</sup>

Gymnastikutbildningens fallande status påvisas även av Erik Karlsson i *Minnesskrift 1986*. Han skriver att det 1964 kom förslag på obligatoriska fysiska krav för både aktivt befäl och värnpliktiga i syfte att stärka idrottsbefälens ställning på

---

<sup>71</sup> *GI*, 1925, s. 22; *SoldF*, 2001, s. 385; *UtbrR Idrott*, 1997, s. 21.

<sup>72</sup> *Soldaten i fält del I (SoldF 1)*. 1972 års upplaga. (Stockholm: Allmänna förlaget, 1972), s. 7–8; *SoldF*, 1986, s. 8; *SoldI Inf*, 1936, s. 10–11; *SoldI Inf*, 1947, s. 270;

<sup>73</sup> *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*, 1986, s. 15–17, 62.

regementena, samt att få fart på den fysiska träningen och få arméns personal i god form. Karlsson betonar att detta inte gick som väntat att förslaget inte och att förslaget inte mottogs samma entusiasm i verksamheten hos den hos GIS. Karlsson menar att försök gjordes för att modernisera utbildningen redan på 50-talet med stridsgymnastik som en omarbetning av gymnastiken och möta kritiken mot den traditionella gymnastiken. Den beskrivs som en mer kampinriktad variant av gymnastiken och hade inslag av styrketräning med bland annat stockar, medicinbollar och även hinderövningar. Han understryker med viss grad av självkritik att försöket till nyskapande var misslyckat och att anledningarna var många men att stridsgymnastiken uppskattades hos de värnpliktiga. Bland annat förklaras misslyckandet med att det krävdes lång förberedelsestid, att det inte fanns tillräckligt med heltidstjänstgörande idrottsbefäl och att idrottsgymnastiken konkurrerade med fysisk träning i schemat. En annan orsak som Karlsson poängterar var att GIS var för bundna vid linggymnastiken och att de inte insåg och ifrågasatte andra lösningar än Lings dagsövningsprogram. Karlsson framför att utveckling ändock förekom med cirkelträningens införande och att arbetstekniken började ta form under samma period.<sup>74</sup>

1950- och 1960-talen utgör en brytpunkt i gymnastik- och idrottsutbildningen där GIS:s inflytande minskade på förbanden som en följd av minskad instruktörsutbildning och idrotten fick ett större fotfäste i samhället och därmed militären. GIS saknade förmåga att producera modern och relevant utbildning som taktade med samhällets utveckling eftersom de levde kvar i linggymnastiken arv.

Förmågan att producera relevant utbildningsmaterial efter rådande vetenskapliga rön i takt med samhällets utveckling, menar Campbell var en framgångsfaktor för den brittiska gymnastik- och idrottsutbildningens effektivitet i krigsförberedande fysisk träning.<sup>75</sup>

Vikten av idrottsaktivitet och deras betydelse för den militära verksamheten har haft varierande grad av tydlighet i utbildningsmaterialet genom åren. Kring millennieskiftet betonas vikten av idrottsaktiviteter som avgörande för prestationsförmågan i fält i både *SoldF* och i *UtbR Idrott*.

Campbell menar att den brittiska arméns gymnastik- och idrottsutbildning hade nått en mognad innan första världskriget när idrotten var fullt integrerad, vilket också

---

<sup>74</sup> Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15, 1986, s. 21, 62–63.

<sup>75</sup> Campbell, 2003, s. 6–8.

stärkte armén för kriget. Vidare framhåller Campbell att fysisk träning och sport var viktiga delar i att förbereda soldaterna för striden och stärka lagandan. Dessutom fungerade gymnastik- och idrottsutbildningen som en bro mellan det civila och militära livet.<sup>76</sup> I svensk kontext är det först kring millennieskiftet som idrottens betydelse för sammanhållning och således effekt i striden beskrivs uttryckligen i både idrotts- och stridsutbildningen.

### 2.2.2 Fysisk träning och fostran

Ovan beskrivs gymnastik- och idrottsutbildningens mål i allmänhet och i synnerhet sett till den enskilde värnpliktiges hälsa och livsstil. Nedan visas den fysiska fostran sett ur ett bredare perspektiv – landets och krigsmaktens hälsa. I 1912 års *GI* beskrivs idrottsutbildningen enligt följande:

På grund af sin stärkande och härdande betydelse lämpar sig nära nog hvarje idrottsgren, om den ej bedrifves ensidigt och till öfvermått, att vara en länk i det militära utbildningsarbetet, och har också hvarje sådan sin betydelse för krigsmannens - och därmed för hela nationens - utveckling till hälsa och kraft.<sup>77</sup>

Utöver att gymnastik- och idrottsutbildningen skulle stärka den fysiska förmågan framhålls det ovan att den dessutom skulle fostra nationen.<sup>78</sup> Således var arméns fysiska fostran, genom gymnastik och idrottsutbildningen, medel för att stärka hela nationen med värnplikten som förankring i samhället.

1997 års *UtbR Idrott* gör gällande att den fysiska träningen användes för att ge personalen den fysiska och psykiska prestationsförmåga som Försvarsmaktens verksamhet krävde. Sveriges pliktförsvar poängteras och att det åligger den som omfattas av pliktlagen att bedriva kontinuerlig träning även i det civila livet.<sup>79</sup>

I arbetet definieras fysisk fostran som *utbildning där fysisk träning används för att forma en person eller grupp till utbildarens kultur*. Utbildningens ska således ge den värnpliktige de fysiska förutsättningar som krävs för att lösa sin krigsbefattning, det vill säga verka inom utbildarens kultur.

---

<sup>76</sup> Campbell, 2003, s. 97, 177–178, 191.

<sup>77</sup> *GI*, 1912, s. 200.

<sup>78</sup> *GI*, 1912, s. 200.

<sup>79</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 7–9, 15, 17.

Campbell poängterar att den fysiska fostran inom ramen för den obligatoriska gymnastikutbildningen var avgörande i att skapa dugliga soldater av civila och att stärka deras fysiska status.<sup>80</sup>

Cirkepträning som träningsform blev aktuell i utbildningen under slutet av 1950-talet, vilket framhålls av Erik Karlsson i *Minnesskrift 1986*. Han gör gällande att cirkepträningen möttes av skepticism vid GIS, då den beskrivs som mycket fysiskt krävande och kunde ge upphov till slarv. Men det poängteras att övningarna, som inte genomförs med redskap, ändå är lik gymnastiken. Avslutningsvis betonar Karlsson att cirkepträningen kanske var det som utbildningen har saknat och gav bra resultat som ”hård soldatträning”, men han understryker att den inte är lika allsidig som linggymnastiken. Karlsson avslutar med att påpeka att det är den väg som hundratusentals svenska motionärer har valt för fysisk och psykisk träning, men att det ändå är i Lings anda.<sup>81</sup>

Styrketräningens roll i utbildningen visas tydligt från 1997 i *UtbR Idrott* och *Träningsdagbok* behandlar både styrketräning men de har två olika syften. Den förstnämnda beskriver styrketräningens syfte som att ge styrka för utövarens befattning så att denne klarar av att lösa uppgift utan att överbelastas. *Träningsdagbok* nämner inte styrka avsedd för befattning utan beskriver ett mer allmänt syfte med att förbättra eller bibehålla och koordinera styrka samt att inte överbelasta. Gemensamt finns BRAK som exempel på styrkeövningar och beskrivs i *UtbR Idrott* att den genomförs med egen kroppsvikt eller med en kamrat. I *Träningsdagbok* finns träningsformer avseende allmänna och stora muskelgrupper och kan genomförs med utrustning som belastning, vilket också åskådliggör där en soldat genomför övningar med stridsutrustning och vapen (se Bild 6). Därtill framhålls att BRAK ska utövas regelbundet och kan genomföras flera gånger dagligen.<sup>82</sup>

Ytterligare exempel på styrketräning som förekommer i *UtbR Idrott* och *Träningsdagbok* är träning med vikter och i gym. Träningsformerna förklaras inte närmare utan exempel ges på övningar för olika muskelgrupper. I *Träningsdagbok* ges exempel på hur den enskilde ska sätta upp mål för att utveckla träningsresultaten.<sup>83</sup> Frånvaron av förklaringar av träningsformen, utöver det som beskrivs som generellt för

---

<sup>80</sup> Campbell, 2003, s. 4–8, 256–257.

<sup>81</sup> *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*, 1986, s. 64.

<sup>82</sup> *Träningsdagbok FM FysS*, 2010, s. 5–7; *UtbR Idrott*, 1997, s. 71–79.

<sup>83</sup> *Träningsdagbok FM FysS*, 2010, s. 10, 15; *UtbR Idrott*, 1997, s. 89–95.

styrketräning, indikerar att träningsformen är etablerad och således inte behöver närmare förklaring utöver exemplen.

Som beskrevs i föregående avsnitt tolkas förekomsten av nya träningsformer, enligt Campbell, med att militärens utbildning anpassar sig efter samhällets utveckling och i takt med nya vetenskapliga rön. Detta visar arméns modernisering i takt med samhället vilket i förlängningen skapar effekt verksamheten i fält.<sup>84</sup>

### 2.2.3 Militär idrott

Den organiserade militära idrotten har starka band till försvaret visas i minnesskriften *Svensk militär idrott 1909–1959*. Där framhålls att kärnan av Sveriges Militära Idrottsförbund, utöver att nå framgång i tävlingar, var att skapa en sund militär idrott inom försvaret. Syftet och målet beskrivs som att genom militäridrott förbereda soldater och befäl för krigets hårda fysiska och psykiska krav.<sup>85</sup>

Militärens relation till idrotten och 1912 års olympiad understryks i *Svensk militär idrott 1909–1959* och *Svensk militär idrott och mångkamp under ett sekel: 1909–2009: minnesskrift* med införandet av den moderna femkampen. Viktor Balck beskrivs ha varit delaktig i utformningen av femkampen som beskrivs ha en tydlig militär koppling då den var snarlik fälttävlan som redan var etablerade i militären. I minnesskrifterna framgår också att tävlingar har till största del varit för anställd personal men det har förkommit att värnpliktiga deltagit.<sup>86</sup>

Samma år som de olympiska spelen ges den militära idrotten stort utrymme i *GI*, vilket inte är fallen i tidigare eller senare upplagor. 1912 års *GI* kategoriserar fem- och tiokamp under allmän idrott och militär idrott omnämns för första gången. Den militära idrotten, till skillnad från den allmänna, poängteras bedrivs i fältmässiga förhållanden, med eller utan stridsutrustning och vapen, och vara prövande av uthålligheten. Exempel på ”rena militära idrottsgrenar” är uthållighetslöpning (till fots, på skidor eller skridskor), terränglöpning och simning. Den militära idrottens beskrivs också genomföras som tävlingsformer där militära färdigheter provas. Exempel på sådana övningar är orienteringslöpning, order- och rapportföring, fäktning samt löpning i samband med fältskjutning.<sup>87</sup>

---

<sup>84</sup> Campbell, 2003, s. 6–8.

<sup>85</sup> *Svensk militär idrott 1909–1959*, 1960, s. 11–12.

<sup>86</sup> *Svensk militär idrott 1909–1959*, 1960, s. 41–42, 46; *Svensk militär idrott och mångkamp under ett sekel: 1909–2009: minnesskrift*. (Stockholm: Svenska mångkampsförbundet, 2010), s. 18, 53–55.

<sup>87</sup> *GI*, 1912, s. 201; 236–240, 243–248. Citat s. 239.



Idrotten beskrivs i *Svensk militär idrott 1909–1959* ha växt till en folkrörelse genom militära föregångspersoner, både i det civila men också på förbanden, där militära idrottsformer såsom friidrott, skidor och simning spridits i det civila. Vidare poängteras värnpliktiga för första gången kommit i kontakt med idrott genom den militära idrottsutbildningen. Samtidigt belyses att många värnpliktiga var engagerade i idrotter även innan tjänstgöringen.<sup>88</sup>

I *Svensk militär idrott och mångkamp under ett sekel: 1909–2009: minnesskrift* står det att idrotten blev alltmer elitinriktad under efterkrigstiden och att denna satsning började i tonåren vilket gjorde att värnplikten blev ett hinder för idrottskarriären. Idrottsplutoner inrättades på 1960-talet för att tillgodose elitidrottarens karriärer med militärtjänstgöring. Därtill beskrivs att de även representerade Försvarmakten i internationella militära mästerskap.<sup>89</sup>

För värnpliktiga i allmänhet var militäridrott inget de kom i kontakt med så som den är definierad i detta arbete, det var i regel verksamhet ämnad för anställd personal. Värnpliktiga ur idrottsplutoner representerade Försvarmakten i tävlingar med syfte att nå goda tävlingsresultat och inte en del av idrottsutbildningen. Idrottsplutonerna var också ett led i att förankra värnplikten i samhällets idrottsrörelse och i förlängningen få fysisk vältränade soldater till krigsförbanden som annars skulle stå utan militär utbildning.

Campbell understryker idrottens utveckling i den brittiska armén som en följd av officerarnas kultur där sporten var tongivande. Officerskårens utövande av sport tog fäste i hela arméns utbildning och kultur, men någon särskild militär idrott belyses inte. Vidare betonar Campbell att militären utvecklades i takt med samhället, i såväl idrottslig som i social mening, och att militären således återspeglar samhället i allmänhet.<sup>90</sup>

---

<sup>88</sup> *Svensk militär idrott 1909–1959*, 1960, s. 187–189.

<sup>89</sup> *Svensk militär idrott och mångkamp under ett sekel: 1909–2009: minnesskrift*, 2010, s. 13.

<sup>90</sup> Campbell, 2003, s. 4-8, 11, 22–25, 54–55.

## 2.3 Träning och idrott i fält

### 2.3.1 Fysisk träning i och för fältmiljö

Gymnastiken har största betydelse såsom *medel* för rekrytens utbildning och bör - företrädesvis vid slutet af utbildningstiden - gifvas en mera fältmässig prägel genom anordnande af sådana öfningar, som afse att höja manskapets förmåga att med vapen och packning taga sig fram öfver naturliga och konstgjorda hinder.<sup>91</sup>

Gymnastikutbildningens mål, det vill säga förbereda den värnpliktiga för fältförhållanden, framgår tydligt av citatet ovan. Gevär och packning tillförs som en stegring i de befintliga gymnastiska övningarna. Det poängteras att utbildningen får genomföras först i slutet av utbildningen och att de kan genomföras såväl i terrängen som i gymnastiksalen och på exercisfältet. I 1947 års *GI* är gymnastikens mål alltså att stärka den värnpliktiges krigsduglighet och ge färdighet i att ta sig fram i olika terräng.<sup>92</sup>

En tydlig utveckling av gymnastiken för fältförhållanden är stridsgymnastiken dess hårda och fysiska karaktär understryks i *Provisoriskt bihang GI 1952 års upplaga: fastställd genom ao 480/1952*. Stridsgymnastiken beskrivs öka styrka, smidighet, snabbhet, sinnesnärvaro och framåtanda. Det betonas att övningen skall genomföras utomhus och att övningarna genomförs med bland annat stockar och medicinbollar. Ytterligare finns stridssimning som moment för att stärka den värnpliktiges förmåga att med utrustning korsa vattendrag i fältförhållanden.<sup>93</sup>

I *Träningsdagbok* beskrivs att styrketränningsformen BRAK kan bedrivas med enbart kroppen och med utrustning som ökad belastning, därtill att träningsformen ska bedrivas såväl inom ramen för idrottsutbildningen och i fält (se Bild 5). *UtbR Idrott* beskriver att BRAK kan bedrivas i fält såväl som inom- och utomhus.<sup>94</sup> Det är tydligt att övningarna ska genomföras både som en del den vardagliga träningen och i fältmiljö. Försvarsmaktens budskap av fysiska fostran 2010 innebär att soldaten ska utöva och kunna utföra övningarna i tjänstens varierande former.

---

<sup>91</sup> *GI*, 1902, s. 1–2.

<sup>92</sup> *GI*, 1902, s. 47, 300–307; *GI*, 1947, s. 7

<sup>93</sup> *Provisoriskt bihang GI 1952 års upplaga: fastställd genom ao 480/1952*. (Stockholm: 1952), s. 7–8, 37.

<sup>94</sup> *Träningsdagbok FM FysS*, 2010, s. 7–9; *UtbR Idrott*, 1997, s. 71.

En god kondition beskrivs i 1972- och 1986 års *SoldF* vara en förutsättning för att klara av verksamheten i fält. 1986 års upplaga poängterar också att individen är arméns viktigaste resurs men dennes fysiska prestationsförmåga och upprätthållande nämns med en mening enligt ovan. Betoning läggs på att individen förväntas ta initiativ och att framgång nås med samövning och sammanhållning.<sup>95</sup> En god kondition förefaller som en självklarhet i stridsutbildningen och det beskrivs inte närmare hur detta ska genomföras. Senare verk har en tydligare beskrivning för hur idrottsutbildningen ska bedrivas i och för verksamheten i fält.

*UtbR Idrott* från 1997 belyser vikten av träning i fältförhållanden för upprätthållandet av en god fysisk förmåga och uthålligheten i krig eller beredskap. Vidare understryks att genomförandet av detta, vilket önskas till två tillfällen i veckan kräver planering på alla nivåer, samt att utformningen kan skilja sig beroende på befattning. Som exempel på träning ges en ”fältbana” om upp till en kilometer på kompaniets grupperingsplats med moment såsom klättring över en brant, hopp över slanor och sprintlöpning. Ytterligare exempel på träning i fält är träning i simhall, fotboll och volleyboll.<sup>96</sup> Simhallen finns inte i fält med det innebär att uppsöka en under exempelvis övning. Att och hur idrottsutbildningen ska bedrivas i fält framgår med all önskvärd tydlighet vilket är ett trendbrott.

2001 markerar ett fokusskifte i *SoldF* där soldaten uppmanas att vid varje givet tillfälle i förläggning bedriva fysisk träning för att hålla sig i trim. Vidare poängteras att den fysiska träningen inte får glömmas bort i fält eftersom det är avgörande både för den fysiska- och psykiska prestationsförmågan som en del av att hålla stridsvärdet högt.<sup>97</sup>

*UtbR Idrott* ger två exempel på utvärdering för att mäta förbandets och individens fysiska stridsvärde och krigsduglighet i en fältmässig miljö, genom soldatprov och fälttest. Det förstnämnda beskrivs som ett ”långtidsarbete” där förbandet under ett dygn provas på att bibehålla ett högt stridsvärde när de löser ordinarie krigsuppgift. Det andra beskrivs som ett individuellt test där deltagaren ska förflytta sig en kilometer, iförd uniform, vapen och stridsutrustning, på det tidskrav som åligger

---

<sup>95</sup> *SoldF* 2, 1972, s. 112; *SoldF*, 1986, s. 8, 188.

<sup>96</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 117–119, 121.

<sup>97</sup> *SoldF*, 2001, s. 385, 394.

dennes befattning. Det uttrycks att testet kan testa deltagarens maximala förmåga beroende på dennes fysiska status.<sup>98</sup>

Millennieskiftet visar samspelet idrotts- och stridsutbildningen där den förstnämnda ska stärka och därmed testa prestationsförmågan i fältmiljö. Därtill görs det gällande att fysisk träning även skall genomföras i fältmiljö.

Campbell menar att en bidragande orsak till krigsdugligheten var träning i fält och i förhållanden som mer skulle efterlikna det som soldaterna skulle möta i striden. Träning i fält gav dessutom befälen möjligheten att på ett mer tillförlitligt sätt mäta truppens utbildningsståndpunkt.<sup>99</sup>

### 2.3.2 Kampövningar

Kampövningar hamnar under kategorin *träning och idrott i fält* eftersom utbildningen är en del av stridsutbildningen. Begreppen brottning, handgemäng och kampövningar är tagna ur materialet och används därefter för att förmedla innehållets budskap.

I 1902 års *GI* finns ett kort avsnitt om ett fåtal sidor som avhandlar brottning, där övningarna inledningsvis sker formellt för att slutligen tillämpas där de värnpliktiga för att öva de inlärdade teknikerna mot varandra. 1912 års *GI* är boxningen ersatt med kampövningar bestående av ”dragkamp” och ”skjutkamp” parvis.<sup>100</sup> Instruktionerna är kortfattande, på gränsen till obefintlig, men målet förefaller vara att få den andre ur balans.

Brottning är i 1925 års upplaga ersatt med kampövningar med armbrytning, lyftning och ”herre på täppan” som nya tillägg. Den sistnämnda är en kampövning som börjar i grupp och efter flertalet parvisa kampomgångar, där en går segrande, kommer till slut en individ stå som segrare. 1947 finns samma och snarlika övningar som i 1925 års upplaga, med undantag för att ”herre på täppan” är borttagen. Därtill finns kampövningarna såsom drag- och skjutkamp med tillägget att de kan genomföras med stav (”stavkamp”), vars syfte är att vrida staven ur motståndarens grepp, och ett kampmoment som genomförs liggandes med armkrok.<sup>101</sup> Övningen ska således simulera kampmoment i striden och få vinning över den andres vapen.

---

<sup>98</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 155.

<sup>99</sup> Campbell, 2003, s. 125–127.

<sup>100</sup> *GI*, 1902, s. 318–121; *GI*, 1912, s. 302.

<sup>101</sup> *GI*, 1925, s. 163–168; *GI*, 1947, s. 197–200.

*UtbR Idrott* från 1997 har till del samma eller likande moment som ovan, bland annat dragkamp och ”få kamraten ur balans” som innan enligt illustrationen är densamma som skjutkamp och fribrottning återkommer som moment. Övningarna tillhör kapitlet styrka och övningarna presenteras som parvisa styrke- och balansstörningar.<sup>102</sup>

Frånvaron av brottning och fokuset på kampövningar tolkas som att det finns ytterligare reglementen som avhandlar den typ av handgemäng. Gymnastik- och idrottsutbildningens övningar tolkas vara komplement till övrig utbildning i handgemäng och att stärka de värnpliktigas kampförmåga, styrka och balans. 1902 års boxning och 1947 års upplaga är de tydligaste exemplen där övningarna är tydligt inriktade för striden. Övningarna med stav är således kamper om motståndarens vapen och utbilda de värnpliktiga i viljan att komma vinnande ur kampen.

När det kommer till senare kampövningar kan man i Lennart Runstens (chef för GIS 1975–1981) bidrag i *Minnesskrift 1986* se att de var starkt kopplade till GIS eftersom de alltid genomfört instruktörsutbildningen, med betoningen på Kustjägarskolan som undantag. Anledningen beskrivs med att GIS haft den enda kvalificerade och aktiva instruktören, Allan Mann, som under 1950-talet tog fram utbildningen för kampövningar eller handgemäng som det benämns. Runsten menar att Manns utbildning var den enda realistiska i värnpliktsutbildningen. Olle Bengtsson (chef för GIS 1956–1960) menar i samma minnesskrift att utformandet av utbildningsmaterialet hörde till bland det viktigaste GIS gjorde under hans tid som chef. Vidare framhåller Runsten att kampsporter blev populära i det civila på 1970-talet och värnpliktiga som hade sådan erfarenhet från det civila uppfattade den militära utbildningen som gammalmodig.<sup>103</sup> Arméns Gymnastik- och idrottsskola var de som tog fram utbildningsmaterialet och genomförde instruktörsutbildning i kampövningar, det vill säga desamma som utbildade värnpliktiga i gymnastik och idrott.

Allan Mann (lärare vid GIS 1952–1984) skriver i *Minnesskrift 1986* att kamputbildning (närförsvar och handgemäng) skapar smidighet, styrka samt ökar reaktionsförmågan, koordinationen och självförtroendet utvecklas. Vidare beskriver

---

<sup>102</sup> *UtbR idrott*, 1997, s. 80–81.

<sup>103</sup> *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*, 1986. s. 17, 32–33.

Mann att träningsformen stärker muskelstyrkan och soldatens förmåga hantera och ”att bli vän” med vapnet, vilket blir särskilt avgörande i pressade och utsatta situationer.<sup>104</sup>

Handgemängets betydelse i den militära idrottsutbildningen påvisas av Campbell och framhåller att boxningen över tid varit en obligatorisk del i den brittiska arméns utbildning. Boxningen spelade en avgörande roll i att dels skapa goda soldater, dels vinna framgång i striden. Ytterligare en del för att stärka soldaternas kampförmåga beskrivs vara övningar med bajonett, men under första världskriget började moment för handgemäng utvecklas. Campbell visar också att de militära gymnastik- och idrottsinstruktörerna även utbildades till instruktörer i handgemäng.<sup>105</sup>

### 2.3.3 Hinderbanor

Hinderbanor, eller hindertagning i terräng, introduceras i 1925 års *GI* och är i allt väsentligt, näst intill ordagrant, detsamma i 1947 års upplaga. Övningarna beskrivs som en tillämpning av de redan inlärdas gymnastiska övningar som till viss del redan utförts med stridsutrustning, där förmågan att övervinna naturliga och konstgjorda hinder ska övas. Hindren ska motsvara de hinder som kan finnas vid stormning, exempelvis taggråd och befästningar. Syftet med övningen beskrivs som att öva den värnpliktiges förmåga att enskilt och med hjälp ta sig igenom hindren och att öva samarbetet inom gruppen. Övningen är både enskild och i grupp med tävling som stegringsmoment och det poängteras att en samövad grupp är snabbast. Kapitlet kompletteras med skisser för hur hinderbanor kan upprättas, både i gymnastiksal och i terrängen, och de är desamma i båda upplagorna.<sup>106</sup>

Campbell exemplifierar den brittiska arméns gymnastik- och idrottsutbildning hade nått en professionell och modern nivå 1910 i och med användandet av stridshinderbanor. Vidare ansågs hinderbanorna öka personalens samarbetsförmåga.<sup>107</sup> I *GI* finns kopplingen till gymnastiken i övningar i hindertagning, som en tillämpning och förlängning av gymnastiken. Vikten av lagarbete görs också gällande och att hinderbanorna syftar till att utbilda färdigheten att övervinna hinder, det vill säga hinder som kan mötas i striden. Med utgångspunkt i Campbells avhandling var den svenska

---

<sup>104</sup> *Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*, 1986, s. 44.

<sup>105</sup> Campbell, 2003, s. 71-72, 198-199, 206-207.

<sup>106</sup> *GI*, 1925, s. 172-176; *GI*, 1947, s. 221-224.

<sup>107</sup> Campbell, 2003, 125-127.

utbildningen således professionell år 1925, till den grad att den kan likställas med den utbildningsnivå som gjorde britterna framgångsrika i första världskriget.

## 2.4 Ledarskap

### 2.4.1 Ledarens roll i utbildningen

Av 1902 års *GI* framgår att varje regemente ska ha en ansvarig officer som gått gymnastiklärarkurs och att utbildningen ska ledas av en officer med hjälp av befäl med erforderlig kompetens. I utgåvorna 1902–1947 är kommandoord en betydande del för hur utbildningen ska genomföras, där gymnastiken utförs exercismässigt på kommando. Fel ska rättas omedelbart men inte bestraffas, vidare är handböckerna tydliga med att rättandet av fel ska vara tydligt men ske med en lagom hög ton och för höga krav minskar truppens mottaglighet för disciplin.<sup>108</sup>

Nyttjandet av kommandoord är således ett arv från linggymnastikens pedagogiska metod och fortlevde i värnpliktsutbildningen. Gymnastikens genomförande visar således på officerens ansvar och de värnpliktigas roll var enbart att verkställa övningarna. Rättandet av fel visar på noggrannheten i övningarnas utförandet som pedagogisk metod i linggymnastiken. Hur genomförandet av rättandet skulle genomföras uppmärksammar vikten av ett gott ledarskap där bestraffningar enbart försämrar prestationerna.

Ledarens roll i utbildningen tillägnas ett avsnitt i 1947 *GI* och ska genom egen träning vara en föregångsman och själv kunna genomföra övningarna.<sup>109</sup>

I inledningen av *Provisoriskt bihang GI* från 1952 riktas uppmärksamhet åt att rätt ledd konditionsträning leder till att de värnpliktiga får en positiv bild av träning och utbildningen i helhet och därmed för stridsutbildningen. Dessutom poängteras att utbildningen skall ledas av lämpligt befäl och att ändringar i träningen endast får ske av den som är utbildad ledare i fysisk träning.<sup>110</sup>

1997 års *UtbR Idrott* har kapitel som beskriver vilka roller som finns för Försvarsmaktens idrottsutbildning. Det upphöjs att ”förbandschefer, på alla nivåer, skall genom sitt personliga föredöme visa betydelsen av att utöva fysisk träning.” Personalens fysiska och psykiska prestationsförmåga faller under förbandschefens ansvar och att rätt förutsättningar ges för att nå målen. Idrottschefens uppgift beskrivs

---

<sup>108</sup> *GI*, 1902, s. 3, 32, 36; *GI*, 1912, s. 40–43; *GI*, 1925, s. 26–27, 30–31; *GI*, 1947, s. 70–73.

<sup>109</sup> *GI*, 1947, s. 70–71.

<sup>110</sup> *Provisoriskt bihang GI 1952 års upplaga: fastställd genom ao 480/1952*, 1952, s. 1.

att planera, organisera och genomföra utbildning och tävlingar. Vidare belyses idrottschefen som en viktig resurs i och friskvården, samt att det finns motsvarande befattning på kompaninivå samordnar idrott och friskvård för kompaniet och i samråd med plutonerna.<sup>111</sup>

Synen på idrottschefens formella utbildning skiljer sig i beskrivningarna från 1902 års *GI* där GCI:s formella utbildning är tydlig och således deras inflytande på utbildningen. Syftet med uppgiften förefaller trots allt vara detsamma, det vill säga att leda förbandets gymnastik- och idrottsutbildning.

Ledarskapet beskrivs i Campbell som avgörande för arméns modernisering och effektivitet i första världskriget. En faktor beskrivs vara att idrottsaktiviteter var det forum där soldater och officerare kunde interagera med varandra, vilket var en ny företeelse. Detta tillsammans med officerskårens sportsmannamässiga, menar Campbell, bidrog till att armén fokuserade på föregångsmannaskap i ledarskapet.<sup>112</sup>

#### **2.4.2 Utbildning av ledare och främjande av ledarskap**

Idrottsutbildningens relation till befällets ledarskap uppmärksammas i 1912 års *GI*, där underbefälsskolorna skall sträva efter att utbilda goda instruktörer och föregångsmän i de olika grenar som idrotten innefattar. Vidare poängteras att utbildningen ska omfatta idrotternas utförande, regler och funktionärers uppgifter med mera.<sup>113</sup>

*UtbR Idrott* framhåller att träningspassen ska bedrivas på ett ”bra sätt” och av lämpligt befäl med en god attityd. Vidare framhålls att övrigt befäl bör delta i aktiviteten eftersom gemensam träning beskrivs som ett utmärkt tillfälle att stärka samhörighet och laganda.<sup>114</sup>

Soldaterna ges även en roll i *UtbR Idrott* där de inom ramen för kompani-, pluton- och gruppbefälsutbildning få utbildning i och leda träningspass som ett led i ledarskapsutbildningen. Soldater som inte innefattas av ovanstående utbildning tillskrivs också möjlighet att leda träningsaktiviteter, om de bedöms lämpliga, eftersom vissa har civil idrottsledarutbildning.<sup>115</sup>

---

<sup>111</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 19–20. Citat s. 19.

<sup>112</sup> Campbell, 2003, s. 22–25, 54–55.

<sup>113</sup> *GI*, 1912, s. 204.

<sup>114</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 21.

<sup>115</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 21.



*UtbR Idrott* beskriver att idrottschefen och idrottsledarna bör ha genomgått utbildning för idrottsbefäl vid Försvarsmaktens Idrotts- och Överlevnadscentrum.<sup>116</sup> Både 1902 och 1997 beskrivs att det ska finnas ett ansvarigt idrottsbefäl på förbanden, 1997 även mer utbrett på lägre nivåer, men skillnaden ligger i att det under kravet på utbildning har gått från ett skall till bör.

Idrottsutbildningen beskrivs av Campbell som en viktig del i officerares och underofficerares ledarskapsträning. Genom idrotten skapades instinkten att offra sig för lagets bästa. Sport och stridshinderbanor, det vill säga lagaktiviteter, främjade befälets ledarskap.<sup>117</sup>

### 2.4.3 Synen på den enskildes roll i gymnastik- och idrottsbilden

I 1912 års *GI* beskrivs att träning för idrott inte får bedrivas av den enskilde, utan ska ske under uppsikt och om behovet uppstår ska ske i samråd med läkare. Vidare poängteras att träning för frivilligt idrottsdeltagande inte får påverka tjänsten. För ytterligare information hänvisas läsaren till i bilaga 5 som saknades i källmaterialet.<sup>118</sup>

1986 års *SoldF* beskriver människan som försvarets viktigaste resurs och att grundutbildningen skall ge ändamålsenlig utbildning för att kunna verka i kriget, vilken är grundläggande för disciplin på alla nivåer. Tonvikt läggs på att skapa en anda där initiativförmåga, samhörighet och ett modernt ledarskap. Vidare framgår att de värnpliktiga befälen tidigt ska få öva sitt ledarskap i praktiken genom att leda och utbilda trupp i situationer de kan ställas inför i krig.<sup>119</sup>

Fältbanan som nämndes i föregående kapitel betonar att genomförandet av träningsformen inte behöver ha en ledare utan kan ske enskilt.<sup>120</sup> Den enskildes ansvar över sin egen fysiska prestationsförmåga är tydlig.

I 1936 års upplaga av *SoldI Inf* läggs betoning på soldatens uppträdande och dennes roll i att upprätthålla disciplinen, som beskrivs som avgörande för att segra. Soldaten måste ha viljestyrka som ska vara handlingskraftig och uthållig, samt poängteras samarbete som avgörande för stridens framgång.<sup>121</sup> 1936 blir soldatens roll

---

<sup>116</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 19–20.

<sup>117</sup> Campbell, 2003, s. 24–25, 125–126.

<sup>118</sup> *GI*, 1912, s. 206.

<sup>119</sup> *SoldF*, 1986, s. 8.

<sup>120</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 119.

<sup>121</sup> *SoldI Inf*, 1936, s.10–11.

tydligare, där han ska vara handlingskraftig och bidra till disciplinen och samarbetet, där uthållighet beskrivs som en del av viljestyrkan.

Värnpliktsförsvaret som helhet och den enskildes ansvar i landets försvar lyfts fram i *UtbR Idrott*. Det görs gällande att den person som omfattas av pliktlagen skall fortsätta med den fysiska träningen även i det civila för att ha en god form vid fortsättningsutbildning eller mobilisering. Träning beskrivs som en färskvara och kan ta flera månader att återupprätta. Det poängteras att Sverige har ett pliktförsvaret och att den enskilde ska fortsätta vara fysiskt aktiv för att bidra till förbandens krigsduglighet.<sup>122</sup>

Den enskildes roll i idrottsutbildningen görs tydlig i *Träningsdagbok* där egna mål för träningen ska sättas upp och hur de ska uppnås över en längre tid genom delmål. För att stämna av sin fysiska prestationsförmåga och stämna av mot målen uppmanas den enskilde att genomföra de tester som finns listade. Verket är som namnet antyder en dagbok för att ge spårbarhet i den individuella träningen. Det görs också gällande att planeringen skall utgå från vad de förväntningar Försvarsmakten har på den enskildes prestationsförmåga och uppfyllnad av de fysiska kraven.<sup>123</sup>

Campbells avhandling fokuserar inte på den enskilde soldatens roll, men poängterar att gymnastik- och idrottsutbildningen i allmänhet stärkte soldaternas ledarskap och initiativförmåga. Vidare framgår att utbildningen i sin begynnelse skulle väcka intresse och vilja till fysisk träning. Sportens vikt för soldaternas moral, stolthet och optimism under första världskriget förklaras med att den var djupt inrotad både i den civila och militära kulturen.<sup>124</sup>

---

<sup>122</sup> *UtbR Idrott*, 1997, s. 15.

<sup>123</sup> *Träningsdagbok FM FysS*, 2010, s. 14–19.

<sup>124</sup> Campbell, 2003, s. 4, 41, 245, 255–257.

## 3 Avslutning

### 3.1 Resultatdiskussion

Genom att tillämpa James D. Campbells avhandling om fysisk fostran och gymnastik- och idrottsutbildningen på det svenska perspektivet har utbildningens beskrivning, användningsområde och förändring identifierats.

Campbell menar att hälsovård tillsammans med fysisk fostran inom ramen för gymnastik- och idrottsutbildningen, som var revolutionerande när den infördes i den brittiska armén, spelade en avgörande roll i arméns modernisering och ökade effektivitet i första världskriget. Vidare framgår att detta ska ses i ljuset av att fostra soldaterna till sunda medelklassideal. Undersökningen visar att värnpliktsutbildningen genomgående haft en hälsovårdande betoning där gymnastik- och idrottsutbildningen stärkte den fysiska och psykiska hälsan, som kulminerade 1997 med omfattande fokus på friskvård, fysisk prestationsförmåga och psykisk hälsa.

Att Campbell och Eriksson i tidigare forskning belyser klassaspekten är ett resultat av deras undersökningsperiod, det vill säga fram till och med mellankrigstiden. Resultatet i undersökningen visar att hälsovårdsaspekterna, klassrelaterat eller ej, har varit förekommande under hela undersökningsperioden både inom fältutbildningen såväl som gymnastik- och idrottsutbildningen. Därtill framgår att hälsovården över tid har varit en viktig del i att stärka soldaten för fält. Det finns således ett genomgående krigsmannaperspektiv i hälsovården snarare än ett klassperspektiv.

Utifrån Campbell framgår att arméns fysiska fostran var tvådelad, där den ena delen bestod av fysiskt stärkande träning. Idrotten stod för den andra delen och tonvikten läggs vid dess roll i att skapa sammanhållning och laganda. Undersökningen visar att gymnastik- och idrottsutbildningen beskrivits som viktig i att utbilda värnpliktiga i sina krigsbefattningar. Vidare påvisas att *SoldF* betonar vikten av sammanhållning för att klara av striden som en gemensam enhet. Dessutom framgår att idrottens beskrivits som ett betydelsefullt medel för att stärka sammanhållningen, samarbetet och att bygga laganda. Å andra sidan visar inte stridsutbildningen att idrotten haft en bidragande faktor förens 2001. Således rådde det inte en uttalad konsensus om vikten av idrott i samband med fälttjänsten förens millennieskiftet, även om det antyts dessförinnan.

Tidigare forskning av Borell och Ericson visar dessutom att idrottens roll i militärens verksamhet har varit mindre betydelsefull under beredskapsåren och de

likställer idrotten med lustfulla nöjesaktiviteter och tidsfördriv. Att idrotten hade en framstående roll i utbildningen framgår enligt ovan, men hur det de facto implementerades i fred och beredskap kan inte påvisas.

Mot bakgrund av Campbells förklaringsmodell bör uppmärksamhet ägnat åt Mörtberg, som betonar att Försvarmakten var väldigt framgångsrik under FN-insatsen i Bosnien på 1990-talet med dåvarande ledarskaps- och pedagogiska doktrin. Campbell menar att idrottsutbildningen gjorde den brittiska armén framgångsrik i första världskriget. Svensk fält- och idrottsutbildning kring millennieskiftet (vilket i sammanhanget betraktas som samtida med FN-insatsen) visar korrelationen mellan dessa två delar i värnpliktsutbildningen. Således delas Campbells uppfattning om att idrotten är en viktig del i att skapa förutsättningar för striden och kan därmed betraktas som mogen med en full integration av idrotten. Tidigare forskning visar Försvarmaktens framgång i fält, men för svenskt vidkommande kan relationen till idrottsutbildningen i sin helhet först påvisas kring millennieskiftet. I relation till den brittiska armén, som Campbell menar var mogen 1908, är detta förefallandevis sent. Detta innebär inte att svenska utbildningen var omodern men att det fanns olika kulturer.

Den militära idrotten förekommer inte i Campbells avhandling, men resultatet visar att den stora värnpliktsmassan inte berördes av militär idrott bortsett från åren kring olympiaden 1912 där Viktor Balcks inverkan poängteras. Jäppinen och Lindroth framhåller militärens roll, i synnerhet Balcks, vilket i enlighet med Campbell visar relationen mellan civilsamhället, idrotten och militären.

Undersökningen visar ytterligare gymnastik- och idrottsutbildningens modernisering och anpassning med försöket att förändra gymnastikutbildningen med stridsgymnastik, arbetsteknik, cirkelträning men framför allt BRAK på 1950–70-talen. Det förstnämnda var ett försök till modernisering men visar att GIS inte kunde komma ifrån sitt inrotade arv från linggymnastiken som uppfattades som föråldrat. Trots detta kom influenser in och utbildningen kunde förändras i takt med samtiden, då arméns fokus inte längre var gymnastik. Resultat visar att från 1970-talet var BRAK en viktig del i den fysiska träningen och 2010 finns ett stort fokus på BRAK och fysisk träning, det vill säga inte gymnastik.

Utifrån ovan och mot bakgrund av Campbells syn på utbildningens utveckling med samtiden kan två tydliga perioder identifieras. Den första är linggymnastiken fram till 1960-talet, därefter den fysiska träningen, friskvården och BRAK. Således visar

resultatet att gymnastik- och idrottsutbildningen har utvecklats med sin samtid, men att det funnits vissa organisatoriska hinder som varit trögföränderliga under 1900-talets första hälft. Tidigare forskning visar att linggymnastiken tappade fotfäste i samhället under det tidiga 1900-talet samt att militärer sökte sig till idrotten. Undersökningen visar att linggymnastiken bet sig kvar längre i den militära utbildningen vilket visar att svensk militär idrott inte representerar samhället under 1900-talets första hälft, vilket står i motsats till Campbell.

Hinderbanor är enligt Campbell ett tecken på en modern armés utbildning för att förbereda inför fält. Undersökningen visar att svensk utbildning mot bakgrund av detta först kan ses som modern 1925 då hinderbanor infördes. I samma led ska utbildningen ses som bakåtsträvande efter 1947 då hinderbanor försvinner ur *GI* fram till 1997 då fältbanan omnämns. Detta är inte att betrakta som att armén var bakåtsträvande eftersom fokuset genomgående i undersökningen var att förbereda för fält, utan att andra metoder användes. Å andra sidan visar undersökningen att *UtbR Idrott* och *Träningsdagbok* har exempel på hur tester kan genomföras i syfte att mäta den fysiska prestationsförmågan vilket går i linje med det Campbell framhåller som en viktig del i träning i och för fält för att mäta krigsdugligheten.

Kampövningar genomfördes under hela undersökningsperioden men undersökningen påvisar en betydande utveckling på 1950–1980-talen då den fick en realistisk karaktär. Resultatet stöds i Campbells brittiska förlaga där utbildningen fick en realistisk karaktär under första världskriget och utvecklades utifrån erfarenheter, men i Sverige kan detta påvisas först efter andra världskriget.

Undersökningen visar att ledarskapet på förbandsnivå från 1902–1997 konsekvent har fokuserat på att gymnastik- och idrottsutbildningen ska gagna de värnpliktigas fysiska prestationsförmåga. På en högre nivå har inte samma fokus lagts på att ansvarig chef har formell gymnastik- och idrottslärarutbildning, vilket visar ett skifte i GCI:s (med senare motsvarigheter) minskade påverkan på hur förbanden utövade ledarskap. Detta är intressant eftersom perioderna visar ett skifte i synen på individen, där den värnpliktige inledningsvis skulle lyda kommandon. 1997 skulle värnpliktiga befälsuttagna leda idrottsaktiviteter och 2010 är den fysiska träningen den egnes ansvar inom ramen för den gemensamma träningen. Genomgående i undersökningen läggs vikt vid att utbildningen ska genomföras av lämpliga befäl eller på lämpligt sätt, med en betong från 1947 års *GI* på ledarens föregångsmannaskap. Men

det är först från 1997 som detta uttryckligen, organiserat och utan tvekan är en viktig del i idrottens främjande av ledarskap.

Campbell menar att idrotten var en del i att stärka befälens ledarskapsförmågor och föregångsmannaskap, därmed modernisera armén och ge bättre förutsättningar i striden. Till skillnad från Campbell visar undersökningen ett relativt litet fokus på ledarskap och idrottsutbildningen som drivande i ledarskapets utveckling kan inte påvisas. Stridsutbildningen påtalar däremot genomgående den enskildes ansvar i strid som avgörande men först i 1997 års *UtbR Idrott* beskrivs värnpliktiga befäl få utveckla sina ledarskapsförmågor genom att utbilda trupp inom ramen för idrottsutbildningen.

Med detta sagt bör Mörtbergs syn på ledarskapet och pedagogiken i försvaret under 1900-talet uppmärksammas där han påpekar att ledarskapet under det tidiga 1900-talet var underutvecklat. Undersökningen kan inte motbevisa detta men resultatet visar att det genomgående funnits en medvetenhet om ledarskapet och den enskildes roll, således en välutbildad soldat. Resultatet visar att gymnastik- och idrottsutbildningen, så som moderniseringen beskrivs av Campbell, också lyfter fram att försvaret vid millennieskiftet hade förutsättningar att vara framgångsrika i strid, vilket Mörtberg framhåller var fallet under FN-insatsen på 1990-talet

Avslutningsvis visar undersökningen att gymnastik, idrott och fysisk fostran använts inom ramen för svensk värnplikt. I takt med samhällets utveckling har utbildningen över tid använts och beskrivits som medel för att öka värnpliktigas fysiska prestationsförmåga och därmed hela försvarets krigsduglighet.

### **3.2 Vidare forskning**

Gymnastik- och idrottsutbildningens roll i svensk värnplikt är ett till stor grad utforskat ämne vilket gör att det även efter denna uppsats återstår kunskapsluckor. Något kommande forskning kan undersöka är hur den fysiska statusen, det vill säga mätbara fysiska resultat, har förändrats under samma period. En annan fråga är hur utbildningen har implementerades i arméns olika förband. Undersökningen och tidigare forskning har visat militärens relation till den organiserade idrotten och den militära idrotten. För att ytterligare förstå djupet av den militära idrottsutbildningen och relationen till idrottsrörelsen och således de kulturella aspekterna i såväl militären som samhället bör detta ges utrymme i kommande militär- och idrottshistorisk forskning.

## 4 Käll- och litteraturförteckning

### 4.1 Tryckta källor

*Gymnastik- och idrottsinstruktion för armén och marinen (GI)*. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1912).

*Gymnastikinstruktion för armén och marinen (GI)*. 1925 års upplaga. (Stockholm: Lantförsvarets kommandoexpeditioners bokförlag, 1925)

*Gymnastikinstruktion för armén och marinen (GI)*. 1947 års upplaga. (Stockholm: Försvarets kommandoexpedition bokdetaljen, 1947).

*Handbok i gymnastik för arméerna och flottan*. Del 1. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1902).

*Infanterireglemente (InfR), del 1 (InfR 1)*. 1941 års upplaga. (Stockholm: Lantförsvarets kommandoexpedition, 1941)

*Program vid arméns gymnastik och idrottsskolas 50-årsjubileum 15 augusti 1986: minnesskrift 1986-08-15*. (Stockholm, 1986).

*Provisoriskt bihang GI 1952 års upplaga: fastställd genom ao 480/1952*. (Stockholm: 1952).

*Reglemente grund- och repetitionsutbildning*. (Försvarsmakten, 2020).

*Soldatinstruktion: infanteriet*. 1920 års upplaga. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1920).

*Soldatinstruktion för infanteriet*. 1936 års upplaga. (Stockholm: Lantförsvarets kommandoexpeditioners bokförlag, 1936).

*Soldatinstruktion för infanteriet*. 1947 års upplaga. (Stockholm: Försvarets kommandoexpedition bokdetaljen, 1947).

*Soldaten i Fält*. 1955 års upplaga. (Stockholm: Försvarets kommandoexpedition, 1955).

*Soldaten i fält del 1 (SoldF 1)*. 1972 års upplaga. (Stockholm: Allmänna förlaget, 1972).

*Soldaten i fält del 2 (SoldF 2)*. 1972 års upplaga. (Stockholm: Allmänna förlaget, 1972).

*Soldaten i fält*. 1986 års upplaga. (Stockholm: Försvarets läromedelscentral, 1986).

*Soldaten i fält*. 2001 års upplaga. (Stockholm: Försvarets bok- och blankettförråd, 2001).

*Svensk militär idrott 1909–1959*. (Folkförsvaret förlags AB, 1960).

*Svensk militär idrott och mångkamp under ett sekel: 1909–2009: minnesskrift*. (Stockholm: Svenska mångkampsförbundet, 2010).

*Träningsdagbok FM FysS*. Utgåva 5. (Försvarets bok- och blankettförråd, 2010).

*Utbildning för infanteristen*. (Stockholm: Kungl. Boktryckeriet. P.A. Nordstedt & Söner, 1904).

*Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott (UtbR Idrott)*. 1997 års utgåva. Försvarsmakten. (Stockholm: Enator Försvarsmedia, 1997).

## **4.2 Litteratur**

Berglund, L. & Ney, A. *Historikerns hantverk: om historieskrivning, teori och metod*. 1:2 uppl. (Lund: Studentlitteratur AB, 2015).

Borell, K. Från kasernstaden till pensionat Igelkotten. Disciplin, rutin och avrustning. I Dahlström, J. & Söderberg, U. (red.). *Plikt, politik och praktik: värnpliktsförsvaret under 100 år*. (Stockholm: Riksarkivet, 2002), s. 91–105.



Campbell, J.D. *"The army isn't all work": Physical culture in the evolution of the British army, 1860–1920*. Doktorsavhandling. (University of Maine, 2003).

Egenvall, D. *Idrottsvärnplikt – ett nytt sätt att kombinera sport med militär utbildning*. Försvarsmakten. (2024).

<https://www.forsvarsmakten.se/sv/aktuellt/2024/07/idrottsvarnplikt-ett-satt-att-kombinera-sport-med-militar-utbildning/> (Hämtad 2024-11-25).

Ericson, L. *Medborgare i vapen: värnplikten i Sverige under två sekel*. (Lund: Historiska media, 1999).

Eriksson, F. "Krigsman skall frukta Gud och vara Konungen huld och trogen": historiebruk i svenska soldatinstruktioner under mellankrigstiden. *Militärhistorisk tidskrift*. 2009–2010: (2011): s. 213–235.

Fall, A. Nytt fysprogram. *Försvarets forum*. (Nr. 5 2024), s.53–55.

Florén, A., Erlandsson, S. & Ågren, H. *Historiska undersökningar: grunder i historisk teori, metod och framställningssätt*. 3. uppl. (Lund: Studentlitteratur AB, 2018).

Försvarsmakten. *Idrotten och försvaret: fälttävlan och idrottsplutoner, militära idrottslandslag och träningsklubb i en app. Fyra nedslag i hur fysisk träning inom försvaret har förändrats genom åren*. Försvarsmakten. (2019).

<https://www.forsvarsmakten.se/sv/information-och-fakta/var-historia/artiklar/idrotten-och-forsvaret/> (Hämtad 2024-11-25).

Jäppinen, K. Militärgymnastik och exercis: en inblick i Gymnastiska Centralinstitutets verksamhet med utgångspunkt i en militärhistorisk boksamling i Gymnastik- och idrottshögskolans bibliotek. *Militärhistorisk tidskrift*. 2019: (2020): s. 11–17.

Lindroth, J. Hundra år med idrottsrörelsen. *Svensk idrottsforskning*. 2 (2003): s. 14–20.

Lindroth, J. Idrottshistorisk forskning: den långa vägen till akademien. *Svensk idrottsforskning*. 1 (2010): s. 26–29.

Lindroth, J., Engström, L-M., Kihlmark, O. & Andrén-Sandberg, Å. Gymnastik *Nationalencyklopedin*. (u.å.). <http://www-ne-se.proxy.annalindhbiblioteket.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/gymnastik> (hämtad 2024-11-29).

Mason, T., Riedi, E. *Sport and the Military: the British Armed Forces 1880-1960*. (Cambridge: Cambridge University Press, 2010).

Mörtberg, J. Former och metoder för värnpliktsutbildning under 100 år. I Dahlström, J. & Söderberg, U. (red.). *Plikt, politik och praktik: värnpliktsförsvaret under 100 år*. (Stockholm: Riksarkivet, 2002), s. 106–118.

*Nationalencyklopedin*. Fostran. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/fostran> (Hämtad 2024-12-04).

*Nationalencyklopedin*. Militär idrott. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/militär-idrott> (hämtad 2024-11-29).

*Nationalencyklopedin*. Sport. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sport> (Hämtad 2024-12-04).

Olofsson, E., Lindroth, J. & Hellspong, M. Idrott. *Nationalencyklopedin*. (u.å.). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/idrott> (Hämtad 2024-11-29).

Sjöberg, M. Textanalys. I Gustavsson, M. & Svanström, Y. (red.). *Metod: guide för historiska studier*. (Lund: Studentlitteratur AB, 2018), s. 69–95.

*Svensk ordbok*. Fostra. (2021). <https://svenska.se/so/?id=120893&pz=7> (Hämtad 2025-01-09).

Thurén, T. & Werner, J. *Källkritik*. 4. uppl. (Stockholm: Liber, 2019).

## 5 Bilagor

### Bilaga 1 – Bilder

#### Bild 1 – Arbetsteknik i Försvarsmakten.



*Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott (UtbR Idrott). 1997 års utgåva. Försvarsmakten. (Stockholm: Enator Försvarsmedia, 1997), s. 63.*

#### Bild 2a – Arbetsteknik med bänk.



*Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott (UtbR Idrott). 1997 års utgåva. Försvarsmakten. (Stockholm: Enator Försvarsmedia, 1997), s. 68.*

**Bild 2b – Arbetsteknik med låda.**



*Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott (UtbR Idrott). 1997 års utgåva. Försvarsmakten. (Stockholm: Enator Försvarsmedia, 1997), s. 69.*

**Bild 2c – Arbetsteknik med hinkar.**



*Utbildningsreglemente för Försvarsmakten, Idrott (UtbR Idrott). 1997 års utgåva. Försvarsmakten. (Stockholm: Enator Försvarsmedia, 1997), s. 67.*

**Bild 3 – Lyftteknik i SoldF 1986.**



*Soldaten i fält.* 1986 års upplaga. (Stockholm: Försvarets läromedelscentral, 1986), s. 274.

**Bild 4a – Lyftteknik i SoldF 2001.**



*Soldaten i fält.* 2001 års upplaga. (Stockholm: Försvarets bok- och blankettförråd, 2001), s. 418.



**Bild 4b – Lyftteknik i SoldF 2001.**



*Soldaten i fält.* 2001 års upplaga. (Stockholm: Försvarets bok- och blankettförråd, 2001), s. 418.

**Bild 5a – BRAK.**



*Träningsdagbok FM FysS.* Utgåva 5. (Försvarets bok- och blankettförråd, 2010), s. 7.

**Bild 5b – BRAK.**



*Träningsdagbok FM FysS. Utgåva 5. (Försvarets bok- och blankettförråd, 2010), s. 7.*