



GYMNASHOP.DK

Gymnastikken i centrum

Gymnashops guide til brug af fane ved gymnastikopvisning

De fleste gymnastikopvisninger starter med den gamle tradition - faneindmarch. Gymnastikforeningernes brug af fane starter på baggrund af skytteforeningerne og de store tab under de slesvigske krige. Man ønskede at være bedre forberedt til krig og startede frivillige skytteforeninger, hvor bønderne lærte at skyde og fik fysisk træning. Skytteforeningerne blev opbygget efter militær disciplin og fanen blev et naturligt samlingspunkt. Senere holder man fast i den fysiske træning som selvstændig disciplin og gymnastikforeninger opstår. Gymnasterne vælger dog at bibeholde brugen af fanen. Når vi i dag hilser med fanen, er det et symbol på, at vi kvittere publikum for deres interesse for holdet eller foreningen, som går på gulvet.

Langt de fleste, der bliver udpeget som fanebærere, sætte en stor ære i opgaven og mange foreninger bruger også udvælgelsen som et ekstra skulderklap til en gymnast eller instruktør der har gjort en særlig indsats. Når fanebæreren vælges, er det dog vigtigt også, at sikre at personen har fysikken til opgaven.

Gymnashop anbefaler at foreningen vælger en fanebærer

- som er stærk nok til at magte foreningens fane.
- som kan følge musikken.
- som er god til at modtage instruktioner.
- som er rolig og har overblik.
- som har fortjent den ærefulde opgave.

Opgaven som fanebærer kræver træning og klare aftaler om hvem der har ansvaret for hvad.

Som fanebærer har du ansvar for:

- at repræsentere din forening på bedste vis.
- at blive lært op i at håndtere en fane.
- at pudse og klargøre fanen.
- at møde op i god tid før faneinstruktion.

- at tjekke hvor faneholderen står, og at fanen kan stå i holderen.
- at tage fanen med ind og ud fra gulvet.
- at orientere dig om hvor og til hvem fanen skal afleveres efter opvisningen.

Gymnashop anbefaler fanebæreren at træne før der siges endeligt ja til opgaven. Brug den fane du skal gå med til opvisningen til at træne med. Du skal træne og vejledes i følgende:

- at gå i takt til musik. Tælle takter så du får startet på det rigtige tidspunkt.
- at hilse med fanen.
- at sætte fanen til fod.
- at lave vendinger.

Det er også vigtigt at du kender de forskellige kommandoer:

- **Fanen løft:** Fanen løftes i en rolig bevægelse fra gulvet. Fanen er på plads når du står med venstre arm næsten strakt og har højre hånd på fanens "sko" Stå gerne med lillefingeren under skoen. Skoen er den nederste messingdel for enden af fanestangen.
- **Med fanen hils:** Igen skal bevægelsen foregå i et roligt tempo.

Piger hilser ved at føre højre arm bagud, så tæt ved kroppen som muligt. Venstre arm holdes strakt, og fanen hviler mellem tommel- og pegefinger. Højre arm føres bagud og op, indtil fanestangen er vandret. Fanedugen må ikke røre gulvet. Ben og hofter skal være fremadrettet.

Drenge hilser ved at føre højre hånd op til brystet og strække venstre arm frem. Fanestangen skal ligge vandret. Husk at holde skulderne på plads.

- **Tak:** Ofte afsluttes fanehilsen med et "tak" fra indmarchlederen. Ordet tak, er signal til at fanen igen kan løftes til lodret efter hilsen.
- **Fanen ved fod:** Dette er fanebærerens hvilestilling og den position som bruges under taler og sange. Fanen føres roligt ned langs højre side af kroppen og ender på udvendig side af højre fod. Der holdes om fanestangen med højre hånd.
- **Hilsen under nationalsang:** Hvis nationalsangen synges skal der hilses. Fanen sænkes til vandret på ordet "Vort" og hilsenen skal holdes indtil første "blå" og være i lodret på andet "blå"

Vort (hilse) gamle Danmark skal bestå

så længe bøgen spejler

sin top i bølgen blå (start på at løfte til lodret)

sin top i bølgen blå (fanen i lodret)

Ofte vil indmarchlederen være behjælpelig med tegn til fanebærerne under sangen.

- **Fane til faneholder gå:** Ofte går fanerne uden musik, så forsøg at holde et naturligt tempo. Start altid med at gå på venstre fod. Alt efter hvor faneholderen er placeret skal der drejes skarpt til højre, venstre eller bagud, dette sker på takt to, så man kan gå på venstre fod i den rigtige retning på takt tre.

Opmærksomhedspunkter:

- Når fanen pakkes ud/sammen må flagdugen ikke røre gulvet. Det er lettest at samle og pakke en fane sammen, hvis man er to om opgaven.
- Undgå at røre ved messingen når du pakker fanen ud/sammen. Ellers skal du i gang med pudsekluden igen.
- Hav hele tiden dine skuldre nede på plads, både når du går, står og hilser med fanen.
- Vær opmærksom på din forspænding, så du ikke svajer i ryggen.
- Når du går med fanen skal nederste hånd, højre hånd, være ud for brystbenet, øverste arm skal være næsten strakt.
- Når du går med fanen skal sømmene som holder flagdugen drejes, så flagdugen kan folde sig helt ud.
- Når du går, og særligt når du drejer, holdes fanen så lodret som muligt.
- Når du hilser med fanen, må hoften ikke drejes. Hoftekammen peger lige frem. Husk at der er forskel på drenge- og pige-hilsen.
- Fanen sættes til fod ud for højre lilletå. Der holdes med højre hånd.
- Sange med ca. 125 bpm passer godt i tempo til indmarch.

Gymnashop ønsker jer de bedste oplevelser med brugen af fane til gymnastikopvisninger.

Har jeres forening brug for et fanebærerkursus kan I kontakte Susan på tlf: 40820348 eller mail susan@gymnashop.dk.