universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

# Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

## Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

**Seeger, Ludwig**

**Stuttgart, 1863**

urn:nbn:at:at-ubi:2-4366

# Fertige Turngeräthe.

Da nicht aller Orten eine sorgfältige pünktliche und billige Fertigung der in vorliegender Schrift beschriebenen Turngeräthe zu erwarten ist, so wird es Manchem erwünscht sein, gut ausgeführte schon fertige Geräthe beziehen zu können. Diess bestimmte mich, den

Herrn **Eduard Müller**, Fabrikbesitzer zu **Gaiss**,
Post Bludenz in Vorarlberg

zu veranlassen, die Fertigung einer grösseren Anzahl dieser Turngeräthe zu besorgen. Die Geräthe werden von demselben, **einschliesslich der Verpackungskosten, frei bis Feldkirch**, zu folgenden Preisen geliefert:

| | Oesterr. Banknoten. |
|---|---|
| I. **Grosser Stab**, sammt zwei Hantelstielen und Riemen, | |
| mit zwei 6pfündigen Kugeln . . . . . | 7 fl. — Nkr. |
| mit zwei 5pfündigen Kugeln . . . . . | 6 „ 80 „ |
| mit zwei 4pfündigen Kugeln . . . . . | 6 „ 50 „ |
| mit zwei 3pfündigen Kugeln . . . . . | 6 „ 20 „ |
| II. **Mittlerer Stab**, sammt zwei Hantelstielen und Riemen, und zwei 2pfündigen Kugeln . . . . . | 5 „ 50 „ |
| III. **Kleiner Stab**, sammt zwei Hantelstielen und Riemen, und zwei 1pfündigen Kugeln . . . . . | 5 „ 20 „ |
| IV. **Wurfpfrieme**, richtig beflügelt . . . . . | — „ 80 „ |

Der Betrag ist in Oesterreichischen Banknoten (Oesterr. Währung) dem Bestellbriefe beizufügen und dieser portofrei abzuschicken.

Obige Geräthe können entweder allein oder zugleich mit der Dr. Seeger'schen Schrift „Das Zimmerturnen" bezogen werden. Im Buchhandel kostet diese Schrift 1 Thaler in Silber. Wird dieselbe aber zugleich mit Turngeräthen bestellt, so erlässt Herr Eduard Müller dieselbe für 1 fl. österr. Währung. Die Herren Besteller, welche die Schrift mitzuerhalten wünschen, belieben daher dem Betrag der Geräthe noch 1 fl. östr. Banknoten pro Exemplar beizulegen.

Für pünktliche und billige Weiterbeförderung von Feldkirch ab an die Herren Besteller wird Herr **Eduard Müller** durch seinen dortigen Spediteur sorgen, sofern im Bestellschreiben keine anderweitige Verfügung über die Versendungsweise angegeben wird.

**Wiederverkäufer** erhalten entsprechenden Rabatt.

Noch füge ich bei, dass vor der Absendung alle von Herrn Müller gelieferten Turngeräthe hinsichtlich ihrer Aechtheit und Tüchtigkeit von mir geprüft werden. Die Herrn Besteller sind daher sicher, auf diesem Wege nur tadellose Geräthe zu erhalten.

**Ludesch**, im März 1864.

*Dr.* ***Ludwig Seeger.***

---

## Berichtigungen.

S. 10 Z. 10, statt „Körperunthätigkeiten" lies: Körperunthätigen
S. 14 Z. 14, statt „Zwingrohr" lies: Zwingenohr
S. 64 Z. 16, statt „Stablage" lies: Stiellänge
S. 84 Z. 3 v. u., statt „ohne Beugung der Füße" lies: mit Bewegung der Füße von der Stelle
S. 88 Z. 2 v. u., die Worte „und durch Nachhülfe mittelst eines Bindfadens" zu streichen.
S. 89 Z. 1—3 v. u., ist der letzte Satz zu streichen.
S. 90 Z. 16, statt „für Anfänger" lies: für Knaben und Anfänger
S. 115 Z. 8, statt „Rand" lies: Stand
S. 116 letztes Wort, statt „Stablänge" lies: Stiellänge.

# Fertige Turngeräthe.

Da nicht aller Orten eine sorgfältige pünktliche und billige Fertigung der in vorliegender Schrift beschriebenen Turngeräthe zu erwarten ist, so wird es Manchem erwünscht sein, gut ausgeführte schon fertige Geräthe beziehen zu können. Diess bestimmte mich, den

Herrn **Eduard Müller**, Fabrikbesitzer zu **Gaiss**,
Post Bludenz in Vorarlberg

zu veranlassen, die Fertigung einer grösseren Anzahl dieser Turngeräthe zu besorgen. Die Geräthe werden von demselben, **einschliesslich der Verpackungskosten, frei bis Feldkirch**, zu folgenden Preisen geliefert:

| | Oesterr. Banknoten. |
|---|---|
| I. **Grosser Stab**, sammt zwei Hantelstielen und Riemen, | |
| mit zwei 6pfündigen Kugeln . . . . . | 7 fl. — Nkr. |
| mit zwei 5pfündigen Kugeln . . . . . | 6 „ 80 „ |
| mit zwei 4pfündigen Kugeln . . . . . | 6 „ 50 „ |
| mit zwei 3pfündigen Kugeln . . . . . | 6 „ 20 „ |
| II. **Mittlerer Stab**, sammt zwei Hantelstielen und Riemen, und zwei 2pfündigen Kugeln . . . . . | 5 „ 50 „ |
| III. **Kleiner Stab**, sammt zwei Hantelstielen und Riemen, und zwei 1pfündigen Kugeln . . . . . | 5 „ 20 „ |
| IV. **Wurfpfrieme**, richtig beflügelt . . . . . | — „ 80 „ |

Der Betrag ist in Oesterreichischen Banknoten (Oesterr. Währung) dem Bestellbriefe beizufügen und dieser portofrei abzuschicken.

Obige Geräthe können entweder allein oder zugleich mit der Dr. Seeger'schen Schrift „Das Zimmerturnen" bezogen werden. Im Buchhandel kostet diese Schrift 1 Thaler in Silber. Wird dieselbe aber zugleich mit Turngeräthen bestellt, so erlässt Herr Eduard Müller dieselbe für 1 fl. österr. Währung. Die Herren Besteller, welche die Schrift mitzuerhalten wünschen, belieben daher dem Betrag der Geräthe noch 1 fl. östr. Banknoten pro Exemplar beizulegen.

Für pünktliche und billige Weiterbeförderung von Feldkirch ab an die Herren Besteller wird Herr **Eduard Müller** durch seinen dortigen Spediteur sorgen, sofern im Bestellschreiben keine anderweitige Verfügung über die Versendungsweise angegeben wird.

**Wiederverkäufer** erhalten entsprechenden Rabatt.

Noch füge ich bei, dass vor der Absendung alle von Herrn Müller gelieferten Turngeräthe hinsichtlich ihrer Aechtheit und Tüchtigkeit von mir geprüft werden. Die Herrn Besteller sind daher sicher, auf diesem Wege nur tadellose Geräthe zu erhalten.

**Ludesch**, im März 1864.

*Dr.* ***Ludwig Seeger.***

---

## Berichtigungen.

S. 10 Z. 10, statt „Körperunthätigkeiten" lies: Körperunthätigen
S. 14 Z. 14, statt „Zwingrohr" lies: Zwingenohr
S. 64 Z. 16, statt „Stablage" lies: Stiellänge
S. 84 Z. 3 v. u., statt „ohne Beugung der Füße" lies: mit Bewegung der Füße von der Stelle
S. 88 Z. 2 v. u., die Worte „und durch Nachhülfe mittelst eines Bindfadens" zu streichen.
S. 89 Z. 1—3 v. u., ist der letzte Satz zu streichen.
S. 90 Z. 16, statt „für Anfänger" lies: für Knaben und Anfänger
S. 115 Z. 8, statt „Rand" lies: Stand
S. 116 letztes Wort, statt „Stablänge" lies: Stiellänge.

Das

# Zimmerturnen

mit

## Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel.

Eine

auf medizinischen Gesetzen beruhende Anleitung, durch zahlreiche und mannichfaltige Leibesübungen mit diesen Handgeräthen Gesundheit, Frische und Kraft zu erhalten und zu fördern,

für

## Männer und Knaben

von

**Ludwig Seeger,**

Doctor der Medizin und Chirurgie zu Ludesch in Vorarlberg.

Mit 106 Figuren in Holzschnitt.

Stuttgart.

Verlag der J. B. Metzler'schen Buchhandlung.

1863.

UB INNSBRUCK

+C196619202

# Vorwort.

Als Handgeräthe zum Zimmerturnen ſind meines Wiſſens hauptſächlich die jetzt ſchon allbekannten Hanteln in Anwendung. Niemand wird bezweifeln, daß die Hantelübungen ausgezeichnet auf den Organismus einwirken, und ſowohl zur Erhaltung der Geſundheit, als zur Kräftigung des ganzen Körpers von großem Nutzen ſind; allein die geringe Mannichfaltigkeit und Abwechslung bei Ausführung derſelben ſtumpfen den ſich allein Uebenden nur zu bald ab, was Jeder erfahren hat, welcher durch längere Zeit hindurch ſich fleißig mit Hantelübungen befaßte.

Ich habe mir daher zur Aufgabe gemacht, ein Handgeräthe zuſammenzuſtellen, mit welchem man, neben Hantelübungen, noch eine große Anzahl anderer, ebenfalls ſehr nützlicher und angenehmer Turnübungen (Stabübungen) im Zimmer ausführen kann. Die Eigenthümlichkeit dieſes Geräthes beſteht darin, daß durch kleine Veränderungen an demſelben die gleichen Uebungen erleichtert oder erſchwert werden können. Von der geringſten Arbeit bis zur erſchöpfenden Kraftanſtrengung kann ſtufenweiſe fortgeſchritten werden, was für Leibesübungen von nicht geringem Werthe iſt.

Die damit auszuführenden Uebungen ſind mit Hinſicht auf Anatomie und Phyſiologie derart gewählt, daß ſie, bei gründlicher und allſeitiger Durcharbeitung der Muskeln, dem Bedürfniſſe, den Körper zu üben und zu kräftigen, vollkommen entſprechen. Die Stabübungen insbeſondere verlangen aber, noch mehr als die Hantelübungen, ununterbrochene Aufmerkſamkeit, gemeſſenes Arbeiten oder raſches Zugreifen, wodurch ſie, da das zuweilen langweilige Zweckturnen mehr zurücktritt, ſelbſt reiche Unterhaltung gewähren.

Ferner bringen dieſe Uebungen noch den weiteren Vortheil, den Turner mit Handhabung eines Werkgeräthes oder mit Führung einer Waffe eher vertraut zu machen. So z. B. wird Derjenige, dem die Stabübungen geläufig ſind, das Bayonet- oder Pikenfechten in kürzeſter Zeit erlernen, weil er von ſeinen verſchiedenen Uebungen her bereits gewöhnt iſt, einen ſchweren, langen Gegenſtand in allen möglichen Richtungen zu bewegen.

Was endlich das im Anhange dieſes Schriftchens angeführte Scheibenwerfen anbelangt, ſo glaube ich damit Manchem, ſei es auf ſeinem Zimmer allein oder in Geſellſchaft mit Anderen, neben der höchſt wohlthätigen Leibesübung noch einen angenehmen Zeitvertreib an die Hand gegeben zu haben.

**Ludeſch**, im Januar 1863.

Heeger.

# Inhalt.


| | Seite |
|---|---|
| Vorwort. | |
| Einleitung | 1 |
| Der Kugelſtab, ſeine Wahl | 13 |
| Allgemeine Regeln | 16 |
| Stabübungen | 19 |
| Die Hanteln | 64 |
| Hantelübungen | 65 |
| Bein- und Fußübungen | 86 |
| Zuſammenſtellung gemiſchter Uebungen zum Turnen | 108 |
| Anhang. Werfen | 111 |

# Einleitung.

Mit Erſtaunen leſen wir, wie ſtark und gewaltig unſere Voreltern geweſen, welche Thaten ſie vollbracht durch ihre Leibesſtärke und Gewandtheit; ebenſo bewundern wir in Zeughäuſern die ſchweren Panzer und Harniſche, die gewichtigen Schilde und Kolben, die rieſigen Schwerter und Speere, als ſprechende Beweiſe großer Körperſtärke und Ausdauer unſerer Vorfahren. Unwillkürlich drängt ſich Jedem der Vergleich auf mit den Menſchen der Jetztzeit, und man denkt bei ſich: „Was müſſen das für markige Geſtalten geweſen ſein, die ſolche Waffen zu führen vermochten.“ Wenn man ſich dann aber in ihre Rüſtungen ſteckt, ſo erhellt, daß die Männer der Vorzeit, welche ſie einſt umſchloſſen, häufig nicht größer (länger) an Wuchs geweſen als die jetzigen, und doch ſchwangen ſie ſo kräftig ihre wuchtigen Waffen. Die ſtete Uebung, in welcher ſie ſich von früher Jugend bis in's ſpäte Alter bei ihren Kampfſpielen befanden, ſtählte die Körper zu jener unzerſtörbaren Friſche und Kraft und bildete jene herrlichen Geſtalten heraus, welche wir in den Kunſtwerken der Alten bewundern. Als man noch Bruſt an Bruſt die Schlachten ſchlug, galt Leibeskraft und Fertigkeit nothwendig mehr als jetzt; es mußte damals den Männern daran gelegen ſein, ſtark und gewandt zu werden, da ja in vielen Fällen das Loos des Einzelnen im Kampfe durch ſeine unnahbaren Schwertſtreiche beſtimmt wurde und das Wohl und die Sicherheit ſeines Sitzes und Herdes bedingt war durch ſeine und der Seinigen Kraft.

Mit dem Schießpulver nahm das Wehrmannsleben eine andere Richtung, Waffen und Waffenübungen wurden andere. Was früher im heißen Schlachtgedränge Schwert und Speer entſchieden hat, ſchlichtete nun die neue Feuerwaffe; man erzweckte mit weniger Kraftaufwand ungleich größere Verheerungen aus weiterer Ferne und wurde nun ſeltener handgemein. Das Schießen, vor der Pulvererfindung Nebenſache, wurde zur Hauptſache erhoben, die ſchweren Schutz- und Trutzwaffen wurden überflüſſig, zwecklos, das Blei des Schwächlings warf den Stärkſten zu Boden. Die früheren, den Körper überaus kräftigenden Waffenſpiele, wobei ſich der Mann als ſtark und kampfeskundig in ſeinem Glanze zeigen konnte, mußten natürlicherweiſe wegfallen, und an ihre Stelle trat als meiſt geübtes, den Körper wenig kräftigendes Waffenſpiel, das Schießen nach der Scheibe aus der gezogenen Büchſe. Die Körperkraft hatte an ihrem Werthe verloren. Nahezu gleichzeitig mit den Wirkungen des Schießpulvers wurden die Wiſſenſchaften, welche im Abendlande nach Verfall des römiſchen Weltreiches in Kloſtermauern ein ſtilles Aſyl gefunden hatten und dort lange verborgen lagen, durch Errichtung von Univerſitäten, und unterſtützt durch Guttenbergs Erfindung, nach und nach wieder ans Licht gerufen, und der Junge, von dem man kurz vorher noch geglaubt hatte viel verlangt zu haben, wenn er kümmerlich leſen und ſchreiben lernte, wurde allmälig feſter an die Schulbank geſchraubt. Als ſich in der Folge Wiſſenſchaften und Künſte vervielfältigten und in größere Kreiſe drangen und damit die Zahl der Schüler wuchs, unterließ man über der vorwiegend geiſtigen Pflege die ebenſo nothwendige Pflege des Körpers, und ein förmlicher Stillſtand in den Leibesübungen trat bei den geiſtigen Berufsklaſſen ein. Es kam noch weiter; nicht nur daß man die körperliche Ausbildung vernachläſſigte, man wirkte ihr ſchnurgerade entgegen. In den beſt geleiteten Erziehungs- und Unterrichtsanſtalten hielt man es für unſchicklich, roh, ja geradezu gemein, gymnaſtiſche Spiele und Uebungen zu treiben; man gieng von dem ſchiefen Grundſatze aus, es müſſe der Geiſt zurückbleiben, wenn der Körper an Kraft und Geſundheit gewinne, als ließen ſich nicht beide neben einander

vervollkommnen, als könne nur in einem zarten, wenig gekräftigten Leibe ein großer, reger Geiſt wohnen, und bilde ſich der eine auf Koſten des anderen aus.

So hielt man es geraume Zeit, und die Folge war, daß einestheils durch die weniger anſtrengende Waffenübung, größtentheils aber durch die falſche Erziehungs- und Lebensweiſe, die kernwüchſigen Formen der Vorzeit bei der körpermüßigen Klaſſe in wenigen Jahrhunderten nahezu verſchwanden. Endlich als das Uebel ſchon eine gefährliche Höhe zu erreichen drohte, traten verſtändige Männer auf, welche auf die Lücken und Mängel einer derart einſeitigen, von der Natur gänzlich abgewichenen Bildungsrichtung aufmerkſam machten. Aufopferung, Kraft und Ausdauer koſtete es der guten Sache den Weg zu brechen, um der Natur die ihr lange Zeit entzogenen Rechte wieder einzuräumen. Zuerſt entſtanden Privaterziehungsanſtalten, wo, neben geiſtiger, auch körperliche Arbeit verrichtet wurde; man ſchuf nach dem Muſter der alten Griechen, den Meiſtern der Gymnaſtik, Spiele und Leibesübungen, und mit Jubel nahm die Jugend die ihrem lebendigen Weſen ſo zuſagenden Körperbewegungen auf. Später dann geſtaltete ſich öffentlich und unter dem Schutze der Staaten, mit neuem Namen und neuer Bedeutung, das Turnen.* Durch ſtaatspolizeiliche Maßregeln entſtanden zwar Jahre lange Turnpauſen, bis neuerdings jedem Wackeren die Möglichkeit zur Leibesübung wieder gegeben wurde.

Turnſchule und Turnplätze ſind jetzt fleißig beſucht, und man hört ſehr häufig von Errichtung neuer, auch in kleineren Ortſchaften. Die Heere ebenfalls, um Geſundheit, Ausdauer und Wehrhaftigkeit zu mehren, werden zu Leibesübungen angehalten. Das Turnen hat, wie man

---

* Mit dem franzöſiſchen Joche ſchüttelte man auch die ſchlimme Herrſchaft großer Vorurtheile von ſich ab. Der Körper, der lange Zeit nur dazu gedient hatte eine mächtige Perrücke, einen ſtattlichen Zopf, ein koſtbares Treſſenkleid zur Schau zu tragen, wurde wieder Selbſtzweck. Die Strapazen des Freiheitskrieges, den Unzählige aus allen Ständen freiwillig mitmachten, mußten einen tüchtigen Anſtoß zur heilſamen Umkehr geben.

ſagt, durchgegriffen, und die gebildete Welt iſt zur Einſicht gekommen, daß es der Geſundheit zuträglich ſei und mit der körperlichen Geſundheit auch die des Geiſtes fördere und erhalte, nach dem alten griechiſchen Satze: „ein geſunder Körper, ein geſunder Geiſt".

Gewöhnlich aber werden Leibesübungen nur für die in der Entwicklung begriffene Jugend für zweckmäßig und nothwendig erachtet. Weitaus die größte Menge der Erwachſenen, welche nicht auf Körperarbeit angewieſen iſt, und ihre Zahl iſt bei der Richtung und den Verhältniſſen der Jetztzeit eine ungeheure,* enthält ſich der Leibesübungen, und glaubt durch kleine Spaziergänge ſich reichlich zu entſchädigen und das vielſtündig lähmende Sitzen dadurch ausgleichen zu können, daß die Beine dem Geſetze der Schwere nach, eine Weile hindurch fortgependelt werden, während der mit einer bewunderungswürdig vielfältigeren Muskulatur ausgerüſtete Stamm aller weiteren größeren Bewegungen gänzlich entbehrt.

Weit entfernt den Spaziergang zu verdammen, iſt er im Gegentheile, hauptſächlich durch den Genuß der friſchen Luft und durch die allfällige Zerſtreuung, der Geſundheit geradezu unentbehrlich. Was aber den wirklichen Werth der Bewegung ſelbſt anbelangt, darf er nicht zu hoch angeſchlagen werden. Denn Jedermann wird zugeben, daß langſames Gehen auf ebenem Wege ein ſchwaches Muskelſpiel iſt, daher wenig Kräfte erfordert, wenig die Lunge in Thätigkeit ſetzt, wenig den Blutumlauf befördert und kaum zur Transpiration beiträgt, daß ferner der Säfteumtauſch im Körper um ſo weniger reichlich und genügend ausfallen wird, als große Muskelgruppen beinahe gänzlich außer dem Bereiche namhaft ſelbſtthätiger Bewegung liegen, Muskelgruppen, welche durch ihre erhöhte Verwendung bedeutend in den Lebensproceß mit eingreifen. Es ſind dieß die Muskeln des Oberkörpers, Bruſt, Arme, Rücken und Bauchmuskeln, welche unbeachtet und verkümmert ihren für

* Unter dieſer Zahl ſind noch viele, welche ſelbſt in ihrer Jugend wenig oder gar nicht mit Leibesübungen ſich befaßten, deren Körper auf einer niedrigen Entwicklung zurückblieb, die alſo um ſo mehr der Gymnaſtik bedürftig wären.

das Geſammtwohl des Organismus hochwichtigen Verrichtungen nur in geringem Maße vorſtehen. Schwerlich wird daher durch einfaches Spazierengehen dem natürlichen Erforderniſſe der Bewegung, welches bei reichlicher und gehaltvoller Nahrung die echte Lebensthätigkeit erheiſcht, genügend entſprochen. — Um geſund und rüſtig zu bleiben, d. h. um die Geſchmeidigkeit, Kraft und Friſche der Jugend beſtens zu erhalten, iſt es nicht genug, nur in der Jugend geturnt zu haben, als ſollte es auf die ganze künftige Lebenszeit ergiebig nachwirken; nein, man muß, um nicht durch Körperunthätigkeit die koſtbarſten Gaben der Natur früh zu verſcherzen, um nicht vor der Zeit ein wehrloſer, wenig froher, alter Mann zu werden, mehr oder weniger in allſeitiger Leibesübung ſeine Geſundheit und Kräfte aufrecht erhalten, und ſo das körperliche und geiſtige Wohl des Organismus fördern.

Um den eben ausgeſprochenen Satz einigermaßen zu bekräftigen und zu begründen, will ich verſuchen, in Folgendem einen kleinen Fingerzeig zu geben, wie wohlthätig, ja nothwendig es ſei, auch in reiferen Jahren * den Körper, vorzüglich den Oberkörper, mit allſeitig erfriſchenden Leibesübungen zu ſtärken und zu erquicken.

Die um und am Bruſtkorbe gelagerten Muskelmaſſen ſtehen, nebſt den anderweitigen Bewegungen, mittel- oder unmittelbar einem für den Lebensunterhalt höchſt wichtigen Geſchäfte vor, der Athembewegung: ſie erweitern und verengen den Bruſtraum, wodurch der zum Leben ſtets nothwendige Gasumtauſch zwiſchen der atmoſphäriſchen Luft und dem Blute in der Lunge ermöglicht wird. Werden nun obige Muskeln wenig durch Arbeit in Anſpruch genommen, ſelten zweckmäßig geübt, ſo ſinken, weil ſie in Folge der ſeltenen und geringen Uebung ſich ſchwächen, die Bruſtwandungen allmälig zuſammen und die im Innern gelegenen Or-

---

* Daß in der Jugend, der Zeit des Wachsthums und der Heranbildung, häufige und zweckmäßige Leibesübungen von noch größerem Werthe ſind, kann als hinlänglich bekannt vorausgeſetzt werden.

gane, Lunge und Herz, leiden durch Raumbeengung und Druck an Verkümmerung.* Dieſer Uebelſtand wird noch leichter herbeigeführt, weil bei bewegungsarmem Leben die Lunge überhaupt ſelten in erhöhte Thätigkeit geräth, (durch Anſtrengung anderer Muskeln, wie z. B. beim Bergſteigen und Laufen,) wodurch die geringe Menge Luft, welche bei ruhigem Athmen verbraucht wird, nie ſo tief in die Lungenbläschen eindringt, als wenn bei rühriger Bewegung das nothwendig größere Volumen in vollen Zügen eingeſogen wird. Die äußerſten Lungenbläschen werden daher meiſt nur ſpärlich geweitet und verlieren nach und nach, unterſtützt durch die ſchwachen, wenig vermögenden Muskelkräfte des Bruſtkorbes, an Elaſtizität, reſp. Ausdehnbarkeit.** Der Lungenſtoffaustauſch (die Aufnahme von Sauerſtoff und Abgabe von Kohlenſäure) findet fortwährend auf einer kleineren Fläche ſtatt, die Blutvertheilung geht unter ungünſtigeren Verhältniſſen vor ſich, die Belebung des Organismus wird eine geringere. Kommen hingegen erwähnte Muskeln öfter zu erfriſchender Durcharbeitung, ſo erſtarken ſie durch die Uebung und erweitern durch geeigneten und ergiebigen Zug, wenn es Noth hat, das knorpelige und knöcherne Bruſtgerüſte, oder erhalten es in ſeiner natürlichen Schönheit. Die eingeathmete Luft dringt bei mäßiger Anſtrengung der Muskelkräfte in tiefen wohligen Zügen bis in die äußerſten Grenzen der Lunge, und letztere bleibt von den durch vernachläſſigte Be-

---

* Wie der Bau des Bruſtkorbes bei denjenigen Menſchen leidet, welche ihre Stamm- und Armmuskeln nicht kräftigenden Uebungen ausſetzen, hat man in Vollbädern größerer Städte zu ſehen die beſte Gelegenheit. Es iſt traurig, wie fleiſchlos, platt- und hohlbrüſtig manche, die die Schneiderkunſt als wohlgebaut heraushebt, ſich in natura ausnehmen. Spindelarme ſind dabei natürlich an der Tagesordnung. Wie ganz einen andern wohlthuenden Eindruck macht der Anblick eines Muskelrüſtigen. Dieſes iſt Wohlſeyn, Gedeihen, warmes Leben, jenes ein unter ungünſtigen Verhältniſſen fortgeſchlepptes Daſein.

** Im umgekehrten Falle werden durch zu häufige und zu heftige Leibesbewegungen, bei welchen anhaltende Anſtrengung der Lunge unausbleiblich iſt, ferner durch bloße Anſtrengung der Lunge ohne weitere Körperbewegung, wie bei Muſikern auf Blasinſtrumenten, welche die Luft oft lange zurückhalten müſſen, ungewöhnliche, dem Organismus nachtheilige Vergrößerungen der Luftzellen hervorgerufen.

wegung herbeigeführten üblen Folgen verſchont. Der Blutkreislauf wird einerſeits durch die bei Muskelübung nothwendig erhöhte Herz- und Gefäßthätigkeit, andererſeits durch das freiere und zuweilen tiefe Athmen ungemein befördert, und das durch die Uebung als Muskel erſtarkte Herz wirkt mit vollen Kräften. Es iſt daher für Geſundheit und Kraft von nicht geringem Werthe, daß beſagte Muskeln thatkräftig erſtarken und durch öftere Uebung erſtarkt erhalten bleiben, damit die beſtändig erforderliche Blutverbeſſerung, Fortbewegung und Durchtränkung dieſes Lebensſaftes in erfreulichem Maße ſtattfinde.

Wie die oben bezeichneten Muskeln auf das Bruſtgewölbe und auf die darin eingeſchloſſenen Organe, und in Folge deſſen auf den ganzen Organismus einwirken, ſo iſt der Einfluß derjenigen Muskelmaſſen, welche die muskulöſe Bauchwand bilden, auf die Eingeweide, die ſie bedecken, ein noch viel auffälligerer.

Die Bauchmuskeln ſtehen, nebſtdem daß ſie ebenfalls ſehr wichtige Athmungsmuskeln ſind, durch ihre verſchiedenen ſich kreuzenden Richtungen, durch ihr eigenthümliches Verhalten zu einander, in inniger Beziehung zu den Eingeweiden der Bauchhöhle, über welche ihre Flächen geſpannt ſind. Sie verengen bei geeigneten Körperbewegungen durch ihre Thätigkeit nach verſchiedenen Richtungen den Bauchraum, wirken durch Druck auf die Abſonderung der in demſelben befindlichen, zur Verdauung nothwendigen drüſigen Organe, unterſtützen den venöſen Kreislauf und befördern die Ausleerungen der in Darmrohr und Blaſe vorhandenen weiter untauglichen Stoffe. Vorzüglich ſtark iſt die Einwirkung auf die Eingeweide der Bauchhöhle, wenn es, zugleich mit dem Zuſammenziehen der Bauchmuskeln, in Folge der Uebung zu tieferen Athemzügen kommt; denn da werden einestheils durch das bei erhöhtem Athmen weiter auf- und abſteigende Zwerchfell, anderſeits durch den verſchiedenen Druck der ſich verkürzenden Bauchmuskeln, die Eingeweide auf mannigfache Weiſe verſchoben und belebt, wodurch rechtzeitig angewandt ihre Verrichtungen gedeihlich von ſtatten gehen. Wie unſchätzbar wichtig es aber ſei, daß die Verrichtungen der Baucheingeweide ihren natürlichen gere-

gelten Gang nehmen, das begreift Jedermann, oder fühlt es an ſeinem Körper zur Genüge.

Abgeſehen aber von der Wirkung, welche geeignete Leibesbewegungen auf gewiſſe Organe ausüben, kann der Einfluß, den höhere Bethätigung der Muskeln überhaupt in dem Organismus hervorbringt, nicht außer Augen gelaſſen werden. Bewegung iſt Leben. Dadurch daß beliebige größere Muskelmaſſen angeſtrengt werden, treten die Athembewegungen raſcher und voller auf, der Herzſchlag vermehrt ſich, das Blut kreist ſchneller in den Gefäßen. Es wird demnach im gleichen Zeitraume der Stoffaustauſch zwiſchen Blut und Atmoſphäre in größerer Menge vor ſich gehen, als bei geringer Muskelübung. Die Temperatur des ganzen Körpers iſt erhöht, die blutreichere, mehr ernährte und geſtärkte Haut dünſtet oder ſondert Schweiß ab, die Nierenthätigkeit ſteigert ſich. Beſonders aber zeigt ſich das gehobene Leben in denjenigen Muskelgruppen, welche gerade der Bewegung hauptſächlich vorſtehen; der Blutzudrang dahin wird ſtärker, vermehrtes Wärmegefühl, Zunahme an Dichtigkeit und Umfang tritt ein.* Damit iſt ein größerer Stoff-

* Um ſich von letzterwähntem zu überzeugen, laſſe man, ohne kurz vorher geturnt zu haben, von Jemand ſeinen Oberarm in folgender Weiſe meſſen. Der Vorderarm wird etwas mehr als rechtwinkelig zum Oberarme gebeugt, ſo daß, bei in gleicher Richtung gebeugtem Handgelenke, die Knöchel der Fauſt nahezu die Schulter berühren. In dieſer Armlage wird mit einem ziemlich breiten Bändchen der weiteſte Umfang des Oberarmes gemeſſen, und das genau bezeichnete (abgeſchnittene) Maß beiſeite gelegt. Hierauf nehme man den Turnſtab, ſchraube beide Kugeln an das Ende und ergreife bei Handſtellung 2 mit dem gemeſſenen Arme den Stab hart an den Kugeln; der andere Arm faßt beliebig am Griffe, indem beide Arme nach abwärts geſtreckt ſind. Der gemeſſene Arm hebt jetzt durch Beugen des Vorderarmes zum Oberarme, ohne daß ſich letzterer verſchiebt, die Kugeln bis zur Berührung der Schulter, läßt ſie ruhig bis zur gänzlichen Armſtreckung wieder zurückſinken, und der Arm am Griffe gibt ohne weitere Thätigkeit den Bewegungen des andern nach. Dieſes Armbeugen ſetze man ſo lange fort bis wirkliche Ermüdung eintritt, lege dann den Stab aus der Hand und mache einigemale die gleiche Bewegung mit leerem Arme, nur um etwas ſchneller. Nach Verlauf von 1 bis 2 Minuten wiederhole man die frühere Stabübung ebenfalls wieder bis zur Ermüdung des Armes, ſtelle das Geräth ab, mache neuerdings etliche raſche Armbeugungen und laſſe dann ungefähr nach zwei

verbrauch gegeben; denn die Kraft, welche bei den Anſtrengungen angewandt und verbraucht wird, ſucht ſich wieder zu ergänzen. Dieſer Stoffverbrauch wird durch neues Zuſtrömen von Säften gedeckt, die Ernährungsthätigkeit in den arbeitenden Muskeln wächst, ſo daß bei häufiger Uebung wirklich eine bleibende Maſſenzunahme entſteht und die Zugkraft zunimmt. Bedenkt man weiter, daß die größte Maſſe unſeres Körpers aus Muskeln (Fleiſch) beſteht, ſo wird man einſehen, daß häufige und zudem allſeitige Muskelübung viel zu friſchem, verjüngendem Leben beiträgt, indem die organiſch verbrauchten Theile ſchneller fortgeſchafft werden und ſchneller neue Stoffe an die Stelle der alten treten,* wodurch der Alles erhaltende Wechſel in naturgemäßer Fülle bewerkſtelligt wird; und dadurch erſt iſt das wahre kernige Gedeihen gegeben.

Ob nun die Muskeln, vorzüglich die des Oberkörpers, häufig durch Arbeiten in Wirkſamkeit treten, erſtarken und ihren Einfluß weiter geltend machen, oder ob ſie ſelten geübt werden, erſchlaffen und daher wenig auf

---

Minuten genau wie früher den Arm meſſen. Es wird der Umfang des Armes (bei einem etwas Stärkeren) $^1/_4$ bis $^1/_2$ Zoll zugenommen haben, welcher Ausſchlag hauptſächlich doch nur dem zweiköpfigen Oberarmmuskel zugeſchrieben werden kann.

Bei geſtrecktem Arme die Fauſt nach Kräften zur Beugeſeite gebeugt, wird der Vorderarm an ſeiner größten Dicke gemeſſen. Man ſchlägt nun mit leerem Stabe die durchgezogenen Wechſelhiebe: RT. LT und auch RH. L.H bis der Arm ermüdet, ſetzt einige Minuten aus, übt dann, die Kugeln am Stabe, Stabrollen vor- und rückwärts ebenfalls bis die Arme (reſp. der Arm) ermüden, legt den Stab aus den Händen, und beugt und ſtreckt, bis eine wackere Spannung im Vorderarme ſich meldet, raſch, vollkommen und kräftig die Finger. Jetzt wird wie früher gemeſſen, und um ein Beträchtliches wird das Bändchen zu kurz ſein. — Man meſſe ferner im Zehenſtande den größten Umfang einer Wade, mache nachher etwa 80mal hintereinander die Wadenprobe (verſteht ſich mit beiden Beinen), gehe darauf einigemale auf und nieder, bis ſich ein ſpannend ſchwellendes Gefühl in den Waden bemerkbar macht, meſſe dann wie früher, und der Unterſchied wird zu Gunſten der Wade ausfallen.

* Das dringende Verlangen nach Speiſe und Trank, welches ſich zur Ergänzung der verbrauchten Stoffe nach etwas größerer Körperanſtrengung einſtellt, iſt ſicher Jedermann bekannt. Es bedarf da nicht auserleſener Leckerbiſſen, um mit Hochgenuß zu ſpeiſen, und weit weniger wird an den Speiſen getadelt, denn das natürliche Bedürfniß nach Sättigung iſt eine ſo vortreffliche Würze, daß ſie die Feinheiten der Kochkunſt weit hinter ſich zurückläßt.

den Organismus wirken, kann nach dem bisher Erörterten doch unmöglich von gleichem Erfolge bleiben. Denn rufen wir uns die durch geeignete allſeitige Leibesübungen hervorgebrachten Wirkungen auf Bruſt und Bruſtorgane, dann die Belebung der Verrichtungen der Baucheingeweide und den im ganzen Organismus wohlthätig geſteigerten Stoffwechſel noch einmal ins Gedächtniß zurück, ſo ſetzt es einen grellen Abſtich zu dem müden und trägen Lebensbilde des Bewegungsarmen, dem alle die aufgezählten zum geſunden und kräftigen Leben erforderlichen Bedingungen mangeln.

Häufige Uebel und Gebrechen der Körperunthätigkeiten, wenn ſie ſich (wie es ſo häufig geſchieht) überdieß noch reicher Nahrung bedienen, haben daher ihren Entſtehungsgrund in zu geringer Körperbewegung. Unter die gewöhnlichſten derartigen Krankheiten, die dem Arzte in Städten ſo häufig zur Behandlung kommen und wegen welcher die Mineralquellen ſo viele Verehrer finden, gehören: die durch die geringſte Körperanſtrengung hervorgerufene Kurzathmigkeit, Bruſtbeklemmung, Herzklopfen, die durch die leiſeſte Erkühlung erzeugten Bruſtkatarrhe, Rheumatismen und Entzündungen (Roſe), Verdauungſchwäche, Appetitloſigkeit, Blähungen, Leibesverſtopfung oder Durchfall, ferner die ſchon allbekannten Hämorhoiden mit ihrem Heere leidiger Folgezuſtände, und endlich in vorgerückterem Alter: Anſchoppungen der Unterleibsorgane, allgemeine Schwäche, Gicht (die Krankheit der Reichen), Fettſucht ꝛc. Und wer ſollte ſich wundern, wenn bei derartigen körperlichen Störungen gedrückte Gemüthsſtimmung, üble Laune, Aergerlichkeit, Mißmuth, ja ſelbſt geſtörte Geiſtesthätigkeit in gleichem Schritte mit einhergehen?

Bei häufiger und allſeitiger Körperbewegung hingegen wird man erwähnten Beſchwerden unvergleichlich ſeltener begegnen. Der arbeitſame Bauer z. B., welcher ſeinen verſchiedenen Verrichtungen emſig vorſteht, iſt von obigen Leiden weit weniger heimgeſucht, als der Stadtherr, welcher bei wenig Bewegung ſeinem Amte oder Geſchäfte obliegt, und es kann nicht, wie es ſo häufig geſchieht, dieſes beſſere Befinden der lieben reinen Landluft allein, ſondern vielmehr der wiederholt vielſeitigen

Körperübung zugeſchrieben werden. Der Bewegungsarme iſt auf dem Lande erwähnten Unfällen ebenſo ausgeſetzt, wie in der großen Stadt; das beweiſen zur Genüge die Vielſitzer auf dem Lande und in kleinen Landſtädtchen.

Von Natur iſt der Mann zu bewegungsreichem Leben geſchaffen. Je mehr er daher durch Kultur und Verfeinerung vom natürlichen Wege abkommt, deſto mehr ſchwächt er ſeinen Organismus; denn die heiligen Geſetze der Natur bleiben die alten und erleiden keine Ausnahme durch Studir-, Amts- oder Rechnungsſtube ꝛc. Nun kann aber nicht Jeder Art, Spate oder Senſe zur Hand nehmen, den Wenigſten iſt es vergönnt Reiten, Fechten und Jagen unter ihre Erholungsvergnügungen zu zählen; es muß ſich daher ein Erſatzmittel einſtellen und das liegt reichlich genug im Turnen.

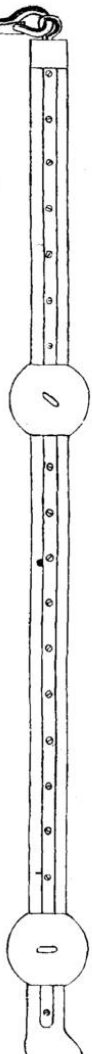
Die bisher angeführten Vortheile, welche beharrliche Gymnaſtik vor Körperunthätigkeit voraus hat, ſind aber nicht die einzigen. Von hoher Wichtigkeit iſt nämlich auch der Aufſchwung der ſo vielfältig geſunkenen Muskelmacht, das damit hervorgerufene Bewußtſein eigener rühriger Kraft, das ſtolze Fühlen der dem Manne angeſtammten Wehrhaftigkeit. Dadurch, daß man ſich gewöhnt, bei Ausführung der Uebungen einiges körperliche Ungemach zu überwinden, wird ferner die ſo ungemein eingeriſſene, überaus verderbliche Bequemlichkeitsliebe und weibiſche Verzärtelung beſeitiget, und feſter Wille, Thatkraft und Ausdauer an ihre Stelle geſetzt, was, wenn anfangs auch nur beim Turnen, ſich unvermerkt nach und nach auf das übrige Treiben und Handeln des Menſchen fortzupflanzen pflegt. Es wächst mit dem phyſiſchen der moraliſche Werth des Mannes, der Menſch erſtarkt im Ganzen, und die geweckten, erworbenen Kräfte tragen den zur Natur Zurückgekehrten leichter und ſicherer über die oft rauhen und ſchwindeligen Pfade des Schickſals.

Dennoch gibt es immerhin noch Viele, die gegen Turnen, namentlich gegen Turnen bei ausgewachſenem Körper eifern. Und ſelbſt von Leuten, von denen man glauben ſollte, daß ſie mit dem Baue und den

Verrichtungen des menſchlichen Körpers vertraut ſeien, ſelbſt von ſolchen hört man oft die abſurdeſten Anſichten über Gymnaſtik. Freilich ſind dieſe Herren nicht maßgebend in ihren Urtheilen, weil man mit Beſtimmtheit annehmen kann, daß keiner von ihnen durch längere Zeit mit geeigneten Körperübungen ſich befaßte, oder auch nur ſie kennen zu lernen ſich die Mühe nahm. Es iſt gewöhnlich gelehrter Kram vom Studiertiſche, den ſie dagegen bringen, oder auch nur bloße Nachbeterei. Wie mag man aber über einen Gegenſtand von ſolcher Wichtigkeit geradezu aburtheilen, wenn man nicht vorher, wie es in dieſem Falle leicht und gewiß nur mit Vortheil geſchehen kann, näher auf die Sache eingeht, ſich ſelbſt von dem wahren Werthe überzeugt? Probieren iſt über Studieren, ſagt das gute alte Sprichwort.

Und wahrlich, hätten ſie es ſelbſt empfunden, wie nach körperlicher Arbeit Nahrung und Ruhe ſchmeckt, könnten ſie ahnen, wie ein rüſtiger Mann ſich leicht bewegt, im Bewußtſein ſeiner Kraft ſich fühlt, wie viel der abgeſpannte Geiſt an Friſche, wie viel das gedrückte Gemüth an Heiterkeit gewinnt, ſie müßten anderer Meinung werden.

## Der Kugelſtab, ſeine Wahl.



Der Kugelſtab, ein vom Verfaſſer eigens für Zimmerturner beſtimmtes Handgeräthe, beſteht aus einem Stabe von hartem Holze und aus zwei gleich ſchweren Kugeln von Eiſen. Der Stab iſt für Erwachſene, wie für Knaben, der Form und Einrichtung nach gleich, nur bezüglich des Umfanges und der Länge ſind einige beachtenswerthe Verſchiedenheiten. Der Querdurchſchnitt des Stabes bildet in allen Fällen eine Ellipſe, deren große Achſe für Erwachſene 4 C.mtr., für Knaben 3 C.mtr., deren kleine Achſe für Erwachſene 32 M.mtr., für Knaben 22 M.mtr. beträgt. Bezüglich der Stablänge gibt es drei Abſtufungen, einen Großen Stab für gewöhnlichen Manneswuchs berechnet,* einen Mittleren für Knaben von 12 bis 16 Jahren und einen Kleinen für Knaben von 8 bis 12 Jahren. Der Große iſt 1 Mtr. 8 C.mtr., der Mittlere 87 C.mtr., der Kleine 73 C.mtr. lang. An einem Ende verdickt ſich der Stab zu einem abgerundeten Knopfe, und wird dieſes Stabende, weil es dem Griffe eines Säbels gleicht, Griff genannt. Das andere Ende des Stabes iſt mit einer eiſernen, dem Stabe genau anpaſſenden Zwinge verſehen, welche in ein rundes Ohr endigt, und heißt kurzweg Ende. Mitten auf einer der weniger gewölbten Flächen des Stabes lauft, in das Holz eingelaſſen und durch kleine Schrauben ſtellenweiſe darin befeſtigt, eine ſchmale eiſerne Schiene vom Knopfe bis unter die Zwinge. Ferner iſt der Stab noch durch einige Zeichen gemerkt. An der Mitte des Stabes iſt auf dem

* Für ungewöhnlich Lange oder Kurze werden Abänderungen getroffen, weßhalb bei Beſtellung des Stabes die dießfälligen Abweichungen vom Gewöhnlichen anzugeben ſind.

Holze ein Punkt (.), und von dieſem Punkte, am großen Stabe je 30 C.mtr., am mittleren 25 C.mtr. und am kleinen 20 C.mtr. entfernt, beiderſeits ein gerader Strich (|) der Quere nach eingebrannt. Durch den Punkt iſt der Stab in zwei gleiche Hälften (Griffhälfte und Endhälfte), und dadurch daß jede dieſer Hälften wieder durch den Strich getrennt wird, in 4 ungleich große Felder abgetheilt, von welchen die zwei äußerſten, wie ſchon bekannt, Griff und Ende heißen. Der Strich am Griffe wird als Griffſtrich, der andere als Endſtrich bezeichnet. Die Kugeln, für Knaben von 1 bis 2 Pfund (Zollgewicht), für Männer von 3 bis 6 Pfund in Anwendung, ſind im Sinne des Stabquerdurchſchnittes der Mitte nach durchbohrt, und können, über die Zwinge an den Stab gebracht, leicht bis zum Knopfe vorgeſchoben werden. Jede Kugel hat eine Stellſchraube mit abgeplattetem Griffe, durch welche ſie beliebig auf der Stabſchiene befeſtigt wird. In das Zwingrohr läßt ſich ein eiſerner Haken einfedern, welcher dafür ſorgt, daß keine der Kugeln, wenn ihre Schrauben etwa zufällig nachläſſig angetrieben wären, bei ſtarken Schwingungen über die Zwinge rutſchen und vom Stabe geſchleudert werden kann. Durch einen kleinen Druck auf die Feder entfernt man den Haken aus dem Ohre, und legt ihn ebenſo leicht wieder an. Der auf dieſe Weiſe eingerichtete Stab iſt nun zum Turnen fertig.

Nicht genügend iſt es, zu leichtes Geräthe zu führen, ſehr nachtheilig aber und dem Zwecke durchaus nicht entſprechend, mit zu ſchwerem ſich abzumühen. Es ſoll daher das Gewicht der Kugeln jedem einzelnen Falle beſtmöglich angepaßt werden, wozu nachſtehende einfache Prüfung der Kräfte in den meiſten Fällen genügend ausreichen wird. Eine Hand wird bis an den Daumen in den Tragring eines beſtimmten Gewichtes geſchoben, oder wenn der Ring zu eng wäre, in eine an dem Ringe befeſtigte kurze Schlinge. Dann bringt man durch Beugen des belaſteten Armes das Gewicht bis zur Bruſt, und von dort durch Aufwärtsſtrecken dieſes Armes, gerade in die Höhe, läßt jetzt den Arm geſtreckt langſam ſeitlich bis in die wagerechte Lage herab und hält ihn ſo bei nach unten ſehendem Handrücken einen Augenblick ruhig. Die höchſte Pfundſumme,

welche man auf die angegebene Weiſe mit dem linken oder rechten Arme noch zu halten vermag, wird gemerkt und in folgender Tabelle aufgeſucht, in welcher den hinausgehaltenen Gewichten für Knaben von 4—14 Pfund, für Männer von 12—42 Pfund die von 1—6 Pfund ſchweren Kugeln des Stabes entſprechend gegenüber geſtellt ſind.

| | Hinausgehaltene Gewichte von 4—42 Pfund. | Pfundgewicht je einer Kugel am Stabe. |
|---|---|---|
| für Knaben. | 4. 5. 6. 7. 8. 9. | 1 |
| | 10. 11. 12. 13. 14. ꝛc. | 2 |
| für Männer. | 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. | 3 |
| | 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. | 4 |
| | 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. | 5 |
| | 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. ꝛc. | 6 |

Je nachdem nun ein Knabe die Pfundſumme, welche er im höchſten Falle nach obiger Angabe noch zu halten im Stande war, in der 1. oder 2. Zahlenreihe der hinausgehaltenen Gewichte findet, braucht er einen Stab mit 1-, 2pfündigen Kugeln, je nachdem ein Erwachſener beſagte Pfundſumme in der 3., 4., 5., 6. Zahlenreihe der Gewichte findet, taugt für ihn ein Stab mit 3-, 4-, 5-, 6pfündigen Kugeln.

Da aber ſelbſt bei gleichen Kräften die Verſchiedenheiten des Körperbaues oder allfällige Gebrechen bezüglich der Wahl des Geräthes noch von weiterem Belange ſind, ſo mögen ſich Diejenigen, welche den ihnen entſprechenden Kugelſtab genauer beſtimmt wiſſen wollen, an einen mit Gymnaſtik vertrauten Arzt wenden.

## Allgemeine Regeln.

Um wirklichen Nutzen und Vortheil von Turnübungen zu ziehen, gehört männlich feſter Wille und eiſerne Beharrlichkeit dazu, das Angeſtrebte genau und durch längere Zeit durchzuführen. Nach einigen Wochen hat man natürlich noch wenigen Gewinn vom Turnen; man laſſe aber, wenn anfangs auch manche Uebungen noch Schwierigkeiten bieten, manche Bewegungen mühſam und eckig hergehen, deßhalb den Muth nicht ſinken. Das Runde und Leichte ſtellt ſich durch Aneignung kleiner Vortheile und durch Zunahme der Kraft unvermerkt ein: Uebung macht den Meiſter und ſtählt die Kraft.

Für Diejenigen, welche etwa in ihrer Jugend wenig mit Leibesübungen ſich befaßten, oder die überhaupt zarten Gliederbaues ſind, iſt es namentlich gerathen, im Anfange ihre Kräfte nicht zu hoch zu ſpannen; denn jeder raſche Wechſel iſt unnatürlich, ſchadet.

Man trachte die Uebungen mit Vorſicht, ohne Haſt, treu nach Angabe und Abbildung auszuführen.

Die Dauer jeder einzelnen Uebung iſt nach der Uebung und dem Uebenden verſchieden, im Ganzen mag aber ſo viel als Richtſchnur dienen, daß eine Uebung ſo lange fortgeſetzt werden kann, bis dadurch Ermüdung in den betreffenden Muskeln verſpürt wird; weit gefehlt wäre es aber, bis zur Mattigkeit oder Erſchöpfung zu arbeiten.

Die Ruhepauſen von einer Uebung bis zur andern mögen ſo lange dauern, als noch verſtärktes Athmen vorhanden iſt, während welcher Zeit man nicht ganz ruhig bleibe, oder gar ſich ſetze, ſondern die etwa zur nächſten Uebung erforderlichen Geräthveränderungen vornehme oder im Zimmer auf- und abgehe. Nur dadurch daß die Arbeit mit der nöthigen Ruhe im Einklange ſteht, erlangt der Körper die erwünſchte Friſche und Kraft.

Der Athem ſoll während der Uebung nicht, wie es ſo gerne unwillkürlich geſchieht, länger angehalten werden.

Alle beengenden Kleidungsſtücke werden zum Turnen abgelegt, und ſollen die Beinkleider, anſtatt durch den meiſt üblichen Hoſenträger, mit einem nicht zu breiten Riemen um die Lende gehalten werden.

Man ſorge für zweckmäßige Lüftung des Zimmers; im Winter dürfte eine Temperatur von 6—7 Wärmegraden (Reaumur) am angezeigteſten ſeyn.

Beginnt man zu turnen, ſo mache man, bevor zu den eigentlichen Uebungen geſchritten wird, ohne ein Geräthe zu nehmen, verſchiedene Streck-, Beuge-, Dreh- und Rollbewegungen der Gliedmaßen, um ſo die Gelenke frei zu machen, und nach und nach erſt auf die mehr anſtrengenden Geräthеübungen zu kommen. Hört man zu turnen auf, ſo ſchließe man nicht mit den Geräthübungen ab, ſondern der Uebergang von der Anſtrengung zur Ruhe ſoll mehr allmälig geſchehen, und dazu eignet ſich vorzüglich das Werfen nach der Scheibe.

Vor jeder Stabübung achte man ſorgſam darauf, daß, nachdem alles übrige zur Uebung erforderliche geordnet iſt, der Haken im Ohre ſei.

Trifft es eine oder beide Kugeln an's Ende, ſo ſchraube man ſie nie knapp zum Haken, ſondern ein wenig davon entfernt, damit er noch genug Spielraum habe, um durch ſein Klirren bei den Bewegungen gleichſam den richtigen Takt anzugeben, an welchen kleinen Lärm man ſich ſo gewöhnt, daß, wenn zufällig der Haken einzulegen vergeſſen worden wäre, man ſchon durch die ungewohnte Geräuſchloſigkeit während der Uebung auf den Fehler aufmerkſam gemacht würde.

Man ſchraube die Kugeln feſt an die Schiene, und es ſollen die Schraubengriffe bei den Uebungen vom Leibe wegſehen.

Will eine Stabübung nicht leicht gelingen, ſo verſuche man ſie, mit Beibehaltung der angegebenen Handgriffe, mit leerem Stabe. Sehr rathſam iſt es ferner zur beſſeren Erlernung der Uebungen, vor einem thunlich großen Wandſpiegel zu turnen; man erſieht auf dieſe Weiſe augenblicklich das Fehlerhafte der Stellungen und Bewegungen.

Bei Uebungen, welche nur einarmig ausgeführt werden, befleiße man ſich links und rechts gleiche Fertigkeit zu erlangen.

Einzelne Uebungen gänzlich wegzulaſſen, weil ſie etwa zu beſchwerlich und mühſam zu ſein ſcheinen, wäre weichlich, und würde in lächerlichem Gegenſatze ſtehen mit dem Ziele, das man ſich geſetzt hat.

Das ſogenannte Turnweh, ein zuweilen empfindlicher Muskelſchmerz, welcher ſich beim Ungeübten in den nächſten Tagen auf Körperanſtrengung einſtellt, wird am beſten dadurch gehoben, daß man, ſelbſt wenn bei der Bewegung der betheiligten Muskeln noch Wehgefühl da wäre, deſſen ungeachtet wieder mäßig zu turnen beginnt; denn es wäre ganz irrig, ſich ſo lange der Uebungen zu enthalten, bis das Unbehagliche bei den Bewegungen gänzlich verſchwunden iſt.

Keinen Tag ſollte man verſtreichen laſſen, ohne einige Turnübungen gemacht zu haben; beſtimmte Tage der Woche aber bezeichne man ausdrücklich, an welchen eine größere Zeit für Leibesübungen verwendet wird.

Knaben von acht Jahren und Erwachſene jedes Alters, mit Ausnahme der Greiſe, können von den in dieſem Büchlein angeführten Uebungen Gebrauch machen.

Knaben ſollen nur unter Aufſicht ihrer Eltern, Erzieher oder Lehrer turnen.

Was die zum Turnen paſſendſte Stunde anbelangt, ſo iſt jede die rechte, vorausgeſetzt, daß nicht kurz vorher ein Mahl eingenommen wurde, oder daß man ſich mit anſtrengenden Geiſtesarbeiten beſchäftigte. Vom Turnen bis zum nächſten Eſſen ſoll wenigſtens eine halbe Stunde dazwiſchen liegen, und wird dieſe Zeit am dankbarſten damit ausgefüllt, daß man ſich, wenn nur immer thunlich, im Freien ergeht. Bleibt man nach Beendigung der Uebungen auf dem Zimmer, ſo werfe man, um ſich vor Erkühlung zu ſchützen, ein wärmeres Kleidungsſtück um.

## Stabübungen.

Die meiſten Stabübungen beginnen aus einer Grundſtellung, d. h. aus einer aufrechten, ungezwungenen Körperhaltung. Der Kopf iſt dabei frei emporgerichtet und die Bruſt gehoben, die Beine ſtehen geſtreckt, die Fußſpitzen ſind mäßig nach auswärts gerichtet, die Ferſen gewöhnlich mit einander in Berührung, und die Hände halten bei ſenkrecht herabhängenden Armen den Stab wagrecht vor oder hinter dem Leibe. Alle Abweichungen von der Grundſtellung werden Anfangs der Beſchreibung jeder einzelnen Stabübung bemerkt ſeyn. Da es ferner von nicht geringem Werthe iſt, auf welche Weiſe man den Stab bei den Uebungen handhabt, ſo iſt es nothwendig, darüber das Nähere anzugeben.

Man denke ſich Jemanden in der Grundſtellung mit dem Stabe vor oder hinter dem Leibe, ſo wird er ihn natürlicherweiſe ſo in den Händen halten, daß entweder beide Handrücken vom Körper wegſehen (wenn der Stab vor dem Leibe nach vorne, wenn hinter dem Leibe nach hinten), oder beide Handrücken dem Körper zuſehen, oder endlich daß der eine Handrücken vom Leibe wegſieht, während der andere dem Leibe zugekehrt iſt. Dieſe drei verſchiedenen Handgriffe reichen zur nutzhaften Ausführung der folgenden Stabübungen genügend aus und werden der Kürze halber mit Ziffern bezeichnet. Der erſtbeſchriebene Handgriff nämlich, wobei die Handrücken vom Leibe wegſehen, wird mit Ziffer 1, der zweitbeſchriebene Handgriff mit beiden Handrücken gegen den Leib mit Ziffer 2 und der letztbeſchriebene als Vereinigung von 1 und 2 mit Ziffer 3 bezeichnet. Bei Handgriff 3 muß jedoch noch bemerkt werden, daß es nicht bei jeder Uebung gleich iſt, welcher Handrücken dem Leibe zugekehrt ſei; es wird demnach in ſolchen Fällen die Stellung einer Hand beſonders noch durch 1 oder 2 erläutert ſein.

Da nun die meiſten Stabübungen mit verſchiedenen Handgriffen ausgeführt werden können, ſo findet man gewöhnlich bei jeder Stabübung mehr als eine Ziffer angegeben, was ſo viel heißen will, daß man bei der Ausführung der Uebung alle bemerkten Handgriffe nach einander anbringen ſoll. So wie die richtigen Handgriffe erforderlich ſind, ſo

muß auch vor jeder Stabübung genau der Stelle am Stabe gedacht werden, wo die Kugeln festgeſchraubt werden und wo die Hände angreifen ſollen, und dazu dienen die bei der Beſchreibung des Turnſtabes erwähnten Merkzeichen und Stabbenennungen. Vor jeder Stabübung ſteht demnach bemerkt:

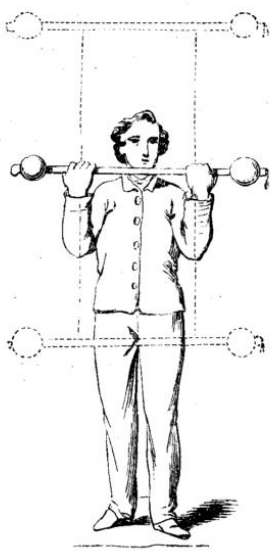
1) Ob beide Kugeln, oder ob nur eine verwendet werde, und wo am Stabe.

2) Der Handgriff und wo.

Endlich wird bei einzelnen Uebungen auch noch der allfälligen Abweichung von der Grundſtellung und der Stablage hinter dem Leibe gedacht.

Da ſich obige Ausdrücke mehr oder weniger vor jeder Stabübung wiederholen, ſo ſind ſie folgendermaßen abgekürzt:

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kn.** | = beide Kugeln. | **Ed.** | = das Ende am Stabe. |
| **Kl.** | = eine Kugel. | \|\| | = die eingebrannten Striche. |
| **Hdgff.** | = Handgriff. | • | = den eingebrannten Punkt. |
| **1.2.3.** | = die drei verſchiedenen Handgriffe. | **Ed.\|** | = Endſtrich. |
| | | **Gff.\|** | = Griffſtrich. |
| **Gff.** | = den Griff am Stabe. | | |



## 1. Stemmen.

Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 1.2.3. auf beiden ||.

Der Stab wird durch gleichmäßiges Beugen beider Arme bis zur Bruſt, und von da durch gleichmäßiges Aufwärtsſtrecken derſelben in gerader Richtung in die Höhe gebracht, auf gleiche Weiſe wieder zurückgeführt u. ſ. w.

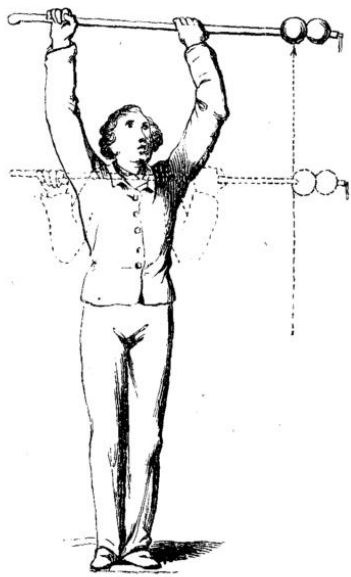
## 2. Stemmen einarmig.

Kn. an Off. und Ed. Hdgff. auf.

Es kann dieſe Uebung mit gleicher Stabrichtung wie bei Uebung 1 und auch auf folgende Art gemacht werden. Die freie Hand hängt ruhig an der Seite herab, die andere, ebenfalls zur Seite herabhängend, hält den Stab wagrecht ſo, daß die Kugeln nach vorne und rückwärts ſehen. Aus dieſer Stabrichtung fängt man an zu ſtemmen, und bringt durch Senken der hintern Kugel die vordere voraus in die Höhe, ſo daß ſie, wenn der Arm vollends nach oben geſtreckt iſt und der Stab wieder wagrecht liegt, nach hinten kommt, kehrt auf gleiche Weiſe wieder zurück und beginnt neuerdings zu ſtemmen.

---

## 3. Kraftſtemmen.



Kn. am Ed. Hdgff. 1. 2. 3. auf. und Off. Ferſen etwas von einander.

Der Stab wird, ungeachtet der ungleichen Vertheilung der Kugeln und Arme, auf gleiche Weiſe wie bei Uebung 1 wagrecht geſtemmt. Die Hand am Griffe arbeitet dabei, während die andere in der Mitte ſtemmt, den niederſtrebenden Kugeln entgegen. Natürlicherweiſe hat der Arm auf. einen ſehr großen Widerſtand zu überwinden, wodurch das Ganze zur anſtrengenden Kraftübung wird. Dem Ermeſſen jedes Einzelnen bleibt es überlaſſen, die Hand auf. näher den Kugeln zu ſtellen, oder ſie weiter davon zu entfernen; nur ſoll jedenfalls wagrecht geſtemmt werden. Die Uebung kann füglich zum Meſſen der Kräfte dienen.

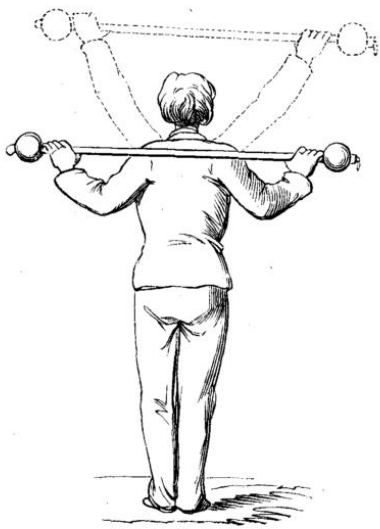
## 4. Armſtrecken nach vorne.

Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 1.2.3. auf beiden ||.

Der Stab in den gebeugten Armen in Schulterhöhe hart vor der Bruſt gehalten, wird kräftig durch gleichzeitiges Strecken beider Arme nach vorne bewegt, und ebenſo wieder zur Bruſt zurückgezogen u. ſ. w. Bei Handgriff 1 ſollen ſich die Handgelenke im Zurückfahren nach unten beugen und beim Ausfahren wieder ſtrecken. Die Uebung kann auch mit Handgriff auf . ausgeführt werden. Endlich iſt ſie auch einarmig, Handgriff auf . die Ferſen von einander, zu machen; in dieſem Falle geſchieht die Bewegung nach der Seite und ein wenig langſamer.

---

## 5. Armſtrecken nach oben.



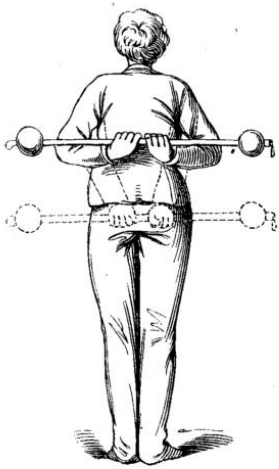
Kn. und Hdgff. wie bei Uebung 4.

Den geſtemmten Stab läßt man ruhig und gleichmäßig mit beiden Armen ſo weit hinter dem aufrecht gehaltenen Kopfe herab, bis er wagrecht hinter dem Nacken zu liegen kommt. Von da aus drückt man ihn durch gleichzeitiges Strecken beider Arme in die Höhe, läßt ihn wieder an den Nacken zurückſinken u. ſ. f. Dieſe Uebung iſt auch mit Handgriff auf . zu machen.

## 6. Armanziehen rückwärts.

Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 2 auf . Stab hinter dem Leibe.

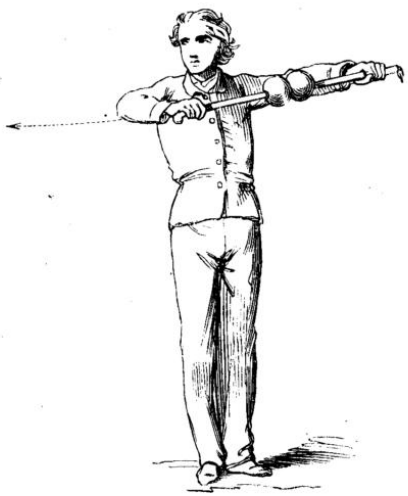
Die nach abwärts geſtreckten Arme heben den Stab vom Leibe weg und ziehen ihn durch Beugen der Arme und der Handgelenke, ohne daß die Handrücken früher als im höchſten Grade der Beugung den Rücken berühren, ſo weit als möglich wagrecht in die Höhe, ſenken ihn wieder raſch zurück u. ſ. w. Man achte darauf, bei dieſer Uebung ſchön aufrecht zu bleiben, indem unwillkürlich zur Erleichterung des Anziehens der Rumpf ſich nach vorne krümmt und der Kopf gegen die Bruſt ſich neigt.



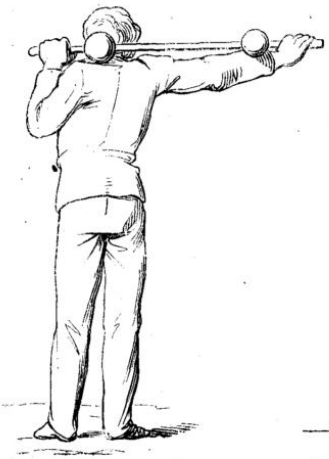
## 7. Ausſtoßen ſeitlich.

Kn. an . Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed.

Wie in Uebung 4 wird der Stab vor der Bruſt gehalten, und dann, während der eine Arm ſich nach ſeiner Seite ausſtreckt und der andere in gleicher Richtung gebogen nachſtößt, wagrecht die Kugeln ſchulterhoch hart vor der Bruſt abwechſelnd nach beiden Seiten kräftig hin und her bewegt. Das kraftvolle Stoßen wird vorzüglich dadurch hervorgebracht, daß der ſich biegende Arm jedesmal wacker nachdrückt.



## 8. Ausſtoßen ſeitlich rückwärts.



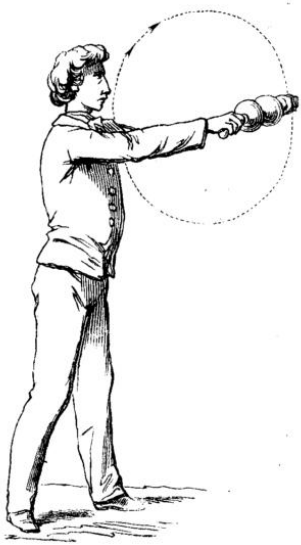
Kn. auf beiden || Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed.

Den Stab hinter dem Nacken, macht man (nur um vieles langſamer) die gleichen ſeitlichen Stabbewegungen, wie in der vorhergehenden Uebung. Den Kopf halte man dabei aufrecht, und hüte ſich mit dem Geräthe den Nacken zu ſtreifen.

---

## 9. Walzen.

Kn. an beiden || Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed. Ferſen von einander. Den Stab wie in Uebung 4 vor der Bruſt, ſtreckt man die Arme langſam und gleichmäßig ſo nach vorne, daß das ſtets wagrecht gehaltene Geräthe, nach oben oder unten ausbeugend, an dem Punkte der völligen Streckung anlangt, von wo es auf entgegengeſetztem Wege durch gleichmäßiges Beugen der Arme zur Bruſt zurückgenommen wird. Man beſchreibt demnach mit dem Stabe einen ſcheitelrechten Kreis nach vorne, als wollte man ihn um die Oberfläche einer quer vor der Bruſt ſich befindlichen größeren Walze herumführen. Es iſt weſentlich, das Walzen bald nach oben, bald nach unten zu beginnen. Beugt man den Oberkörper etwas zurück, ſo kann die Uebung in höherer Richtung, beugt man den Oberkörper vor, tiefer ausgeführt werden. Ferner läßt ſich die Uebung auch mit Handgriff auf . die Kugeln an Griff und Ende machen. Einarmig iſt das Walzen nach vorne und nach der Seite zu verſuchen.



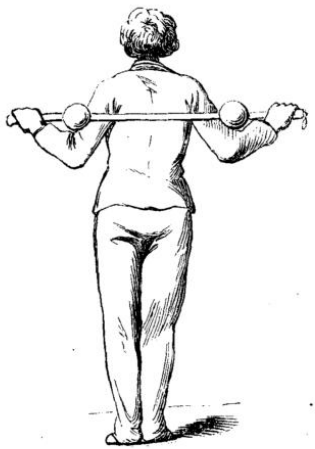
## 10. Haspeln.

Kn. an beiden || Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed. Ferſen von einander.

Dieſe Uebung unterſcheidet ſich vom Walzen dadurch, daß die Bewegung beider Arme zugleich in verſchiedener, einander entgegengeſetzter Richtung ſtattfindet. Während ein Arm ſtreckend nach vorne geht, bewegt ſich der andere beugend auf entgegengeſetztem Wege zurück. Es wird ſomit die vorige Uebung nur wechſelarmig gemacht. Stamm und Handgelenke ſind dabei ſehr nachgiebig zu erhalten. Den Arm nach der Seite geradaus geſtreckt, Handgriff auf . läßt ſich die Uebung auch einarmig machen. Es durchlaufen ſo, durch die bloße entſprechende Bewegung des Handgelenkes, die Kugeln die gleichen Kreisbahnen.

---

## 11. Bruſtrecken.



Kn. an beiden || Hdgff. 1. 2. auf Gff. und Ed.

Der geſtemmte Stab wird langſam durch gleichmäßiges Beugen der Arme hinter Nacken und Rücken, und an letzterem gleitend ſo weit herabgelaſſen, bis er beiderſeitig die Mitte der Oberarme erreicht. In dieſer Stellung verweile man ſo lange, als die Dehnung leidlich ertragen wird. Kräftiger zieht der Stab, wenn man nur eine Kugel nimmt und dieſelbe auf . ſtellt.

## 12. Rumpfbeugen vor- und rückwärts.

Kn. an beiden || Hdgff. 1. 2. eine Fauſtbreit zu beiden Seiten von .

Bei gleichmäßig geſtreckten Armen und Beinen legt man nur durch Niederbeugen des Rumpfes den Stab ruhig ohne Geräuſch knapp vor den Füßen nieder, läßt jetzt die Hände einen Augenblick vom Stabe, faßt dann mit gewechſeltem Handgriffe wieder an, richtet den Stamm in den Hüften auf und beugt ihn, indem der Stab in den nach vorne und unten geſtreckten Armen gehalten wird, kräftig nach rückwärts. Man hat dadurch, daß der Stab beim Rückbeugen vorne bleibt, gleichſam einen Haltpunkt, um nicht ſo leicht aus dem Gleichgewichte zu treten. Dem Anfänger wird es oft ſchwierig, den Stab leiſe abzulegen und ihn ruhig wieder zu erfaſſen; in dieſem Falle beuge man ſo wenig als möglich die Kniee.

## 13. Rumpfbeugen ſeitlich.

Kn. an beiden || Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed.

Den Stab am Nacken, bringt man den Rumpf in ſtarke, abwechſelnd ſeitliche Beugung. Der Stab bleibt entweder ruhig am Nacken liegen, oder wird durch ſeitliches Ausſtoßen (Uebg. 8) jedesmal der Seitenbeugung des Stammes entgegengeſetzt verſchoben.

## 14. Rumpfkreiſen.

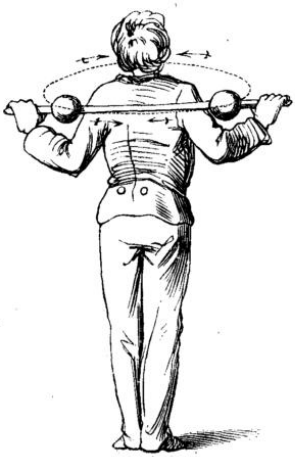
Kn. ꝛc. wie in Uebung 13.

Bei dieſer Bewegung werden die Uebungen 12 und 13, indem der Stamm, ohne ſich viel aufzurichten, aus irgend einer Rumpfbeugung zu allen anderen folgenden übergeht, im Kreiſe mit einander verbunden. Sehr erſchwert wird die Uebung durch Halten des Stabes in den geſtemmten, im Schultergelenke wenig bewegten Armen. Anfänger ſollen den Stab am Nacken, die Uebung ausführen.

## 15. Rumpfdrehen.

Kn. ꝛc. Stablage wie bei Uebung 11.

Man ſchwingt, indem der Körper aufrecht bleibt und die Füße bei vollem Sohlenſtande unverrückt ſtehen, hauptſächlich durch Bethätigung des Rumpfes abwechſelnd die Kugeln nach vorne. Man beginne ſachte und lege wenig Kraft in's Drehen. In denſelben Richtungen, nach welchen die Rumpfübungen 12, 13, 14 und 15 ausgeführt wurden, kann man auch den Kopf für ſich allein bewegen, und es iſt räthlich, auch zuweilen dieſe Uebungen vorzunehmen.



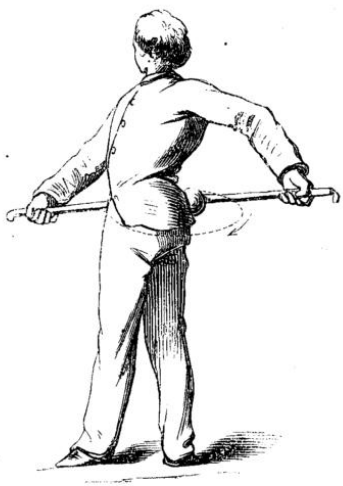
## 16. Drehſchwingen vorne.

Kn. an . Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed. Ferſen von einander.

Der Stab vom Leibe etwas weggehalten, wird mit geſtreckten Armen, zugleich durch entſprechende Wendung des Stammes, langſam und gemeſſen in einem wagrechten Kreisbogen, abwechſelnd nach beiden Seiten, zurückgeſchwungen. Man ſchwingt zuerſt nur ſchwach, während der Uebung aber ſetzt man mehr und mehr Kräfte zu, und läßt gegen Ende das Geräthe gleichſam ausſchwingen. Je mehr während des Schwingens die geſtreckten Arme wagrecht werden, um ſo umfangreicher und härter wird die Uebung. Beugt ſich der Stamm bei nachgiebigen Knieen während des Schwunges leicht nach vorne, ſo entſteht eine dem Mähen ähnliche, ſehr wohlthätige Bewegung mit Kl. an .

---

## 17. Drehſchwingen rückwärts.



Kn. ꝛc. wie in Uebung 16. Stab hinter dem Leibe.

Der Stab wird auf gleiche Weiſe, wie in voriger Uebung, in einem nach hinten ausbeugenden Kreisbogen abwechſelnd nach beiden Seiten vorgeſchwungen. Man trachte den Stab recht weit vom Leibe zu entfernen, den Körper wo möglich aufrecht zu erhalten und ſorge für guten Stand.

---

## 18. Aufſchwingen ſeitlich.

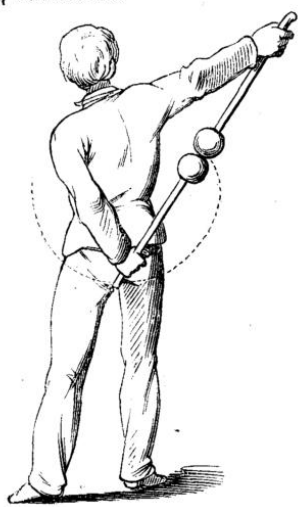
Kn. ꝛc. wie in Uebung 16.

Man ſchwingt den Stab mit geſtreckten Armen in einem ſenkrechten Kreisbogen abwechſelnd nach rechts und links ſo hoch auf, daß der jeweilige obere Arm im höchſten Grade des Aufſchwunges jedesmal ſenkrecht neben und etwas hinter den Kopf zu ſtehen kommt.

## 19. Aufſchwingen ſeitlich rückwärts.

Kn. ꝛc. wie in Uebung 16. Stab hinter dem Leibe.

Der vom Leibe weggehaltene Stab wird mit geſtreckten Armen in einem aufrechten Bogen abwechſelnd ſo weit nach links und rechts aufgeſchwungen, daß er jederſeits aus der wagrechten nahezu in die ſenkrechte Lage kommt. Man verhüte dabei das ſtarke Vorneigen des Oberkörpers.



## 20. Beugaufſchwingen ſeitlich rückwärts.

Kn. ꝛc. wie in Uebung 16. Stab hinter dem Leibe.

Dieſe Uebung unterſcheidet ſich von der vorigen dadurch, daß der beim Aufſchwunge untere Arm jedesmal rechtwinkelig gebogen mit dem Vorderarme quer hinter dem Rücken zu liegen kommt, während der andere geſtreckt ſo weit an ſeiner Seite aufſteigt, daß er mit dem Stabe ſenkrecht und an dieſem anliegend neben dem Kopfe ſteht, wobei die Kugeln ungefähr an der Achſelhöhle ſind. Die Uebung wird gleichzeitig durch Zug des einen und durch Nachſtoßen des anderen Armes vollbracht.

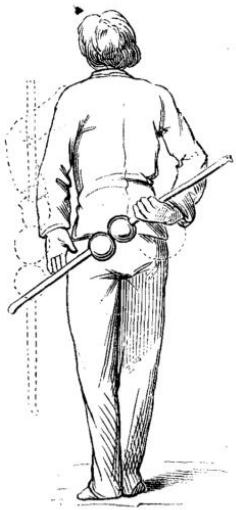
---

## 21. Umſchwingen.

Kn. ꝛc. wie in Uebung 16.

Man beſchreibt bei geſtreckten Armen mit den Kugeln vor dem Leibe einen ſenkrechten Kreis, deſſen Mittelpunkt ungefähr in der Mitte einer geraden Verbindungslinie beider Schultern liegt. Beginnt man den Kreis nach rechts, ſo kommt hinauf der linke und herab der rechte Arm an dem Geſichte vorbei; beginnt man nach links, findet das Umgekehrte ſtatt. Der Rumpf kann dabei, geringe Beugung und Wendung abgerechnet, aufrecht erhalten bleiben, oder beim Niederſchwunge mit leichter Beugung der Knie ſich nach vorne neigen, um beim Aufſchwunge wieder, während die Kniee ſich ſtrecken, in die aufrechte Haltung zurückzukehren.

## 22. Umreichen.



Kn. an . Hdgff. 1. 2. 3. beiderſeits hart an den Kugeln.

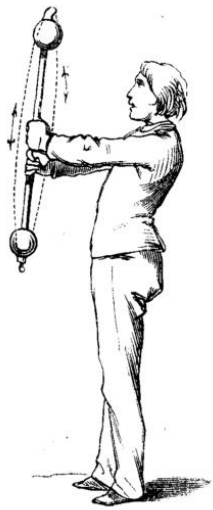
Die Arme rechtwinkelig gebeugt, läßt ein Arm vom Stabe, der andere, fortwährend in Beugung bewegt, den Stab, welcher nun zu ſinken beginnt, ſeinerſeits um das Bein herum nach rückwärts, und hebt ihn dort zugleich mit entſprechender Beugung des Handgelenkes ſo weit auf, daß er wagrecht hinter dem Rücken liegt. Gleichzeitig kommt der freie Arm auch ſeinerſeits nach hinten, faßt an der früheren Stelle an und bringt, während die andere Hand losläßt, ebenfalls gebeugt, den Stab mit geringem Schwunge um die Hüfte herum nach vorne in die urſprüngliche Stellung zurück, wo die jetzt leere Hand abermals zugreift u. ſ. f. Das Umreichen ſoll ununterbrochen vor ſich gehen, und darf der Stamm dabei von den Kugeln oder Händen nicht berührt werden. Ferner achte man darauf den Oberkörper, welcher ſich bei dieſer Uebung gerne vorneigt, nach Kräften aufrecht zu erhalten.

## 23. Stabſchwenken.

Kn. an . Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Ed.

Bei geſtemmtem Stabe werden die Kugeln, welche gerade über dem Kopfe ſich befinden, langſam mit ſtets geſtreckten Armen vor- und rückwärts, und ohne daß ſie dabei tiefer ſinken, als die eigene Kopfhöhe beträgt, auch wechſelweiſe nach beiden Seiten geführt. Dann ſucht man die Enden dieſer Kreuzlinien dadurch zu verbinden, daß man mit den Kugeln mehrfach um ſie herumlaufende Kreislinien zieht. Der Rumpf ſei bei alledem ſo viel als möglich nachgiebig; doch ſoll die Uebung hauptſächlich aus dem Schultergelenke verrichtet werden.

## 24. Stabdrehen.

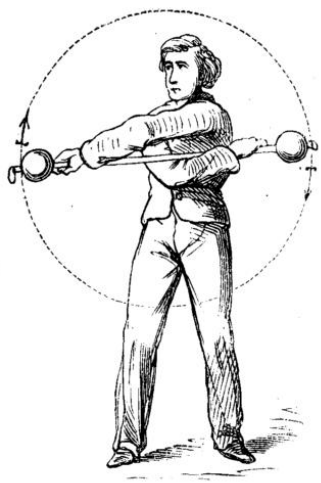


Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 3 auf .

Die Arme werden vollkommen geſtreckt wagrecht nach vorne gehalten, und das Geräthe durch drehende Bewegung der Hände und Arme in ſenkrechter Ebene ſo weit herum und wieder zurück bewegt, als es die betreffenden Gelenke erlauben. Wie die nach vorne geſtreckten Arme den Stab führten, ſo können auch die geſtemmten ihn in wagrechter Ebene drehen. Das Stabdrehen kann auch einarmig gemacht werden, und je mehr man hier die Kugeln gegen . rückt, um ſo leichter iſt die Arbeit.

---

## 25. Stabdrehen mit Beugung der Arme.

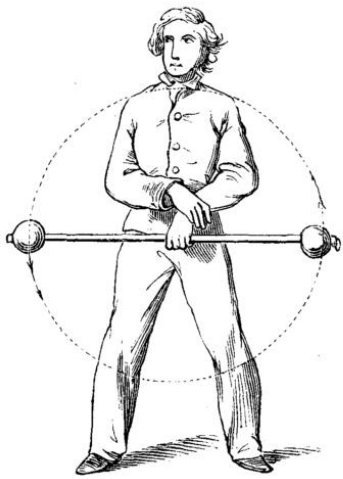


Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 1. 2. 3. auf beiden || Ferſen von einander.

Die Arme wagrecht vorgeſtreckt halten den Stab und drehen ihn, wie in voriger Uebung, werden aber jedesmal in vollſter Drehung rechtwinkelig gebeugt, und liegen dabei die Vorderarme, den Stab zwiſchen ſich, wechſelweiſe über einander. Sehr paſſend läßt ſich dieſe Uebung mit ſeitlichem Rumpfbeugen verbinden, indem die Drehungen jedesmal dem Rumpfbeugen entſprechend ausgeführt werden. Wird die Uebung mit nach oben geſtreckten Armen vorgenommen, ſo ſoll bei mäßiger Beugung derſelben der Stab ſo viel ſich wenden, daß er am Ende jeder Drehung mit den Kugeln nach den Seiten ſehe.

## 26. Wechſeldrehen a.

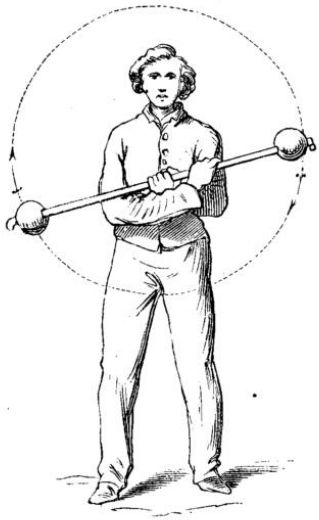
Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 2 auf . Ferſen getrennt.



Beide Arme, rechtwinkelig nach vorne gebeugt, halten den Stab wagrecht vor dem Leibe. Die eine Hand verläßt nun den Stab, wodurch die gleichſeitige Kugel ſinkt, die andere Hand, ohne ihren Platz zu verändern, dreht noch zum Sinken, ſo daß die Kugel, welche anfangs rechts war, nach links kommt und umgekehrt. In dieſer Stablage greift die freie Hand über die andere an ihren früheren Platz, wodurch die Arme mit Handgriff 1 einen Augenblick gekreuzt über einander zu liegen kommen. Die Hand, welche bis jetzt gedreht hatte, läßt nun vom Stabe, und die neu faſſende dreht eben ſo viel in der gleichen Richtung als die frühere, wodurch mit abermaligem Faſſen der freien Hand an der urſprünglichen Stelle wieder Handgriff 2 hervorgebracht wird u. ſ. w. Es wird ſomit der Stab, indem eine Hand die Drehung der andern fortſetzt, wie ein Rad vor dem Leibe gedreht.

## 27. Wechſeldrehen b.

Kn. am Gff. und Ed. Hdgff. 1 auf . Ferſen getrennt.



Dieſe Uebung unterſcheidet ſich von der vorhergehenden dadurch, daß die Stabbewegung nicht durch Senken desjenigen Stabtheiles, deſſen Hand ſich zuerſt entfernt, entſteht, ſondern durch Drehen dieſes Theiles nach oben herum, daß ferner die Kreuzung der Arme mit Handgriff 2 zu Stande kommt, indem der freie Arm unter dem thätigen (bisher drehenden) auf ſeinem früheren Platze faßt ꝛc. Beide Uebungen 26 und 27 werden zuerſt langſam verſucht, und ſoll, während die Hände wechſeln, die Radbewegung nie in Stockung gerathen. Man achte darauf, den drehenden Arm ſtets rechtwinklig zu halten, damit nicht eine Kugel den Leib berühre.

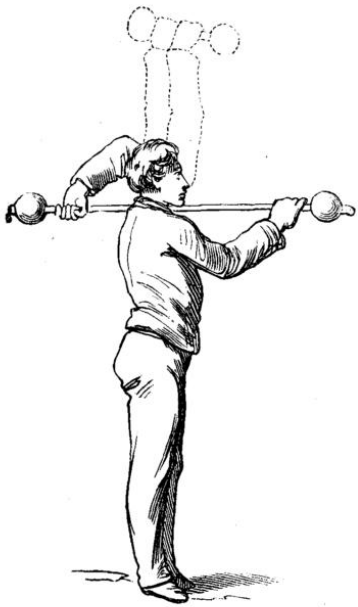
## 28. Kehrwenden.

Kn. auf beiden || Hdgff. 1.2.3. auf Gff. und Ed. Ferſen von einander.

Ein Arm bringt geſtreckt den Stab aus der wagrechten in die ſenkrechte Lage, während der andere ſeine Stellung nicht verändert, ſondern nur im Handgelenke der Drehung des erſteren nachgibt. In dieſer Richtung führen beide Arme geſtreckt den Stab in leichtem Schwunge zur anderen Seite, wenden ihn dort angekommen raſch ſo um, daß der Theil, welcher nach abwärts ſah, nach oben kommt, und kehren auf gleichem Wege ebenſo auf die erſte Seite zurück, wo wieder gewendet wird u. ſ. w. Der Rumpf darf dabei gedreht, aber nicht gebeugt werden.

## 29. Schulterwenden.

Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 1 auf beiden ||.



Der geſtemmte Stab wird, während ſich die Arme langſam beugen, allmählich ſo gedreht, daß er, von vorne nach rückwärts gerichtet, wagrecht mit auf diejenige Schulter zu liegen kommt, deren Arm bei der Drehung zurücktrat. Der vordere Arm drückt beim Niederſinken des Stabes nach rückwärts, wodurch der hintere Arm und die gleichſeitige Schulter ſtark nach hinten gedrängt werden. Von da an bringen die Arme den Stab wieder in Stemmſtellung, und ſenken ihn nach gleicher Weiſe auf die andere Schulter u. ſ. w. Mit Zurückdrücken des Stabes ſei man behutſam und Anfangs zufrieden, wenn die Stabmitte die Schulter auch nicht trifft. Die Uebung ſoll bei möglichſt geringer Drehung in den Lenden ausgeführt werden.

## 30. Amſchultern.

Kn. an beiden || Hdgff. 1.2.3. auf Gff. und Ed. Ferſen von einander.

Ein Arm hebt den Stab ſenkrecht, beugt ſich dabei im Ellenbogen und geht über den Kopf zurück; der andere Arm gibt den Bewegungen des erſten nach. Der Stab wird nun dadurch, daß der hinter dem Kopf befindliche Arm anzieht und ſich dabei nach ſeiner Seite bis zur wagrechten Lage ſtreckt, während der andere ſich gleichzeitig beugt und nachſtoßt, horizontal hinter dem Nacken, ohne denſelben zu berühren, nach der Seite des geſtreckten Armes bewegt. Von da kommt der jetzt in Beugung begriffene Arm, während der geſtreckte ſich ſeitlich ſenkt, über den Kopf nach vorne und unten, und die Uebung beginnt aufs Neue. Alle dieſe Bewegungen ſollen bei nachgiebigem, aber doch aufrechtem Stamme ohne Unterbrechung ausgeführt werden. Indem bei dieſer Uebung der Rumpf dem ziehenden Gewichte des Stabes folgt, läßt ſich dieſelbe mit Rumpfkreiſen (Uebung 14) vereinigen.

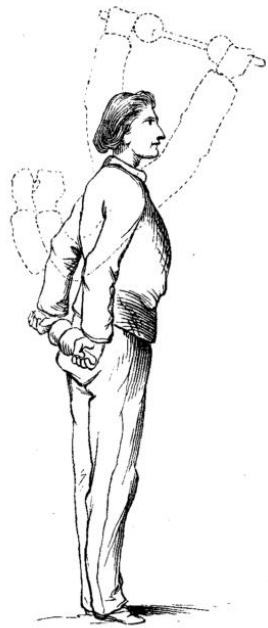
## 31. Umwenden.

Kn. an beiden || Hdgff. 1 auf Gff. und Ed.

Ein Arm geht, während der andere geſtreckt bleibt, wie in Uebung 30, gebeugt über den Kopf zurück, und läßt den Stab hinter Nacken und Rücken ſo weit hinab, daß er in beiden abwärts geſtreckten Armen wagrecht hinter dem Geſäß liegt. Von hier aus bringt der bisher immer geſtreckte Arm durch Beugen und Heben den Stab von unten rückwärts herauf über den Kopf nach vorne unten, und der andere Arm verbleibt in Streckung u. ſ. w.

## 32. Schultergelenkprobe.

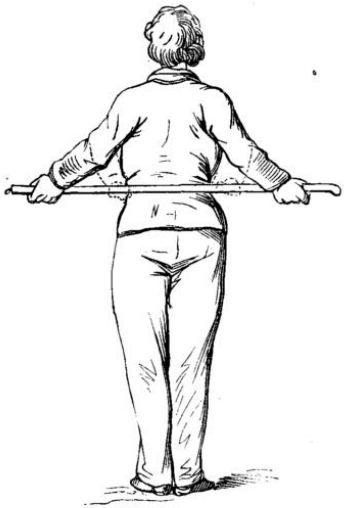
Kn. an beiden || Hgff. 1 auf Gff. und Ed.



Der Stab wird in den geſtreckten Armen bis über den Kopf gehoben und von dort wagrecht, bei möglichſt geringer, aber gleichmäßiger Beugung der Arme, ruhig hinter Nacken und Rücken ſo weit nach unten geſenkt, bis er bei völliger Streckung der Arme das Geſäß berührt, und auf gleichem Wege wieder nach vorne zurückgenommen. Anfangs iſt es räthlich, nur mit Einer Kugel auf . zu verſuchen; ſollte aber dennoch die Uebung nicht gelingen, ſo bediene man ſich eines etwa einen Schuh längeren geraden Stabes, womit dann ſpäter, ſelbſt bei ſtets geſtreckten Armen, das Ziel erreicht wird. Man kann ſich auch damit nachhelfen, daß man die zwei Ringe eines bei den Hanteln beſchriebenen Riemens an den Stab bringt und den Haken wieder einfedert. Eine Hand greift in die daraus entſtandene am Stabende befindliche Schlinge, während die andere am Griffe faßt, wodurch, da die Hände auf dieſe Weiſe ziemlich weiter von einander abſtehen, die Uebung leichter zu Stande kommt.

## 33. Lendenſchulterrecken.

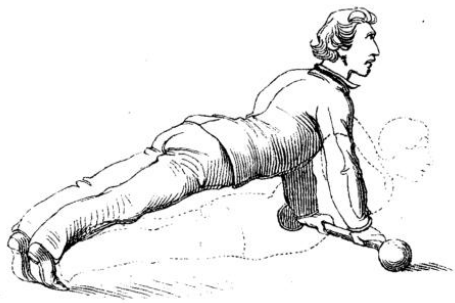
Hdgff. 1 auf Gff. und Ed. den leeren Stab rückwärts.



Der Stab wird durch gleichmäßiges Beugen der Arme quer an die Lenden gelegt und ſo gehalten. Später verſucht man die Hände durch kleine rutſchende Bewegungen von beiden Seiten dem Körper zu nähern, wobei, wenn ſie den Leib berühren, die Ellenbogenſpitzen gerade nach rückwärts ſehen. In jedem Falle verharre man eine Weile in Spannung, während welcher Zeit man ruhig ſtehen bleibt, oder auf und abgeht. Es hat die Uebung eine angenehm dehnende Wirkung, indem die Schultern zurück und die Lenden durch Aufſtemmen des Stabes an ſie nach vorne gedrängt werden. Sowohl Uebung 11, als dieſe, ſollten öfter zwiſchen anderen Uebungen gemacht werden, weil ſie ſehr zu gefälliger und geſunder Körperhaltung beitragen. Endlich laſſen ſich auch noch die Rumpfbewegungen von Uebung 12 bis 15 mit obiger Stablage ausführen.

## 34. Liegſtemmen.

Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 1.2.3. hart an beiden Kugeln.



Man legt den Stab auf den Boden, ſtützt ſich mit beiden geſtreckten Armen gleichmäßig darauf und läßt die Füße, bei geſchloſſenen Ferſen, bis zur gänzlichen Streckung der Beine und des Leibes zurückgleiten. In dieſer Stellung ſenke man ſich durch Beugen der Arme ſo weit in die Tiefe, bis die Bruſt den Stab erreicht, und drücke dann durch ruhiges Strecken der Arme den Körper auf gleichem Wege wieder auf u. ſ. w. Abwechslung kommt in das Ganze dadurch, daß man bei der Uebung ein Bein geſtreckt vom Boden hebt, oder daß man nur durch Bethätigung vorzüglich eines Armes, während der andere mehr geſtreckt bleibt, ſich ſenkt und aufdrückt.

---

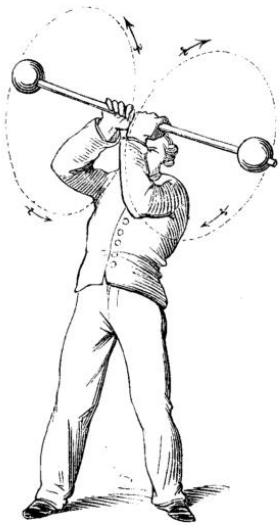
## 35. Stabrollen.

Kn. an Gff. u. Ed. Hdgff. 1 auf beiden || Stab vor oder hinter dem Leibe.

Der Stab, etwas vom Leibe entfernt, wird locker in den Händen gehalten. So wird er, bei geſtreckten Armen, durch Zuthun der Finger und zugleich durch raſches Beugen der Handgelenke um ſeine Längenachſe gerollt, indem alſo gleich mit der beginnenden Bewegung die Hände ſich ſo weit öffnen, daß der loſe gehaltene Stab ſeine darin erlangte Drehung machen kann. Die Bewegung geſchieht ruckweiſe mit beiden Händen zugleich, und ſo ſchnell hinter einander, daß der Stab beſtändig im Laufe iſt. Anfangs lerne man die Uebung langſam, und ſehe darauf bei jedem Rucke eine völlige Umwälzung hervorzubringen. Wie durch Beugen, ſo kann der Stab auch durch raſches Strecken der Handgelenke in umgekehrter Richtung gerollt werden.

## 36. Achtenſchwingen von unten.

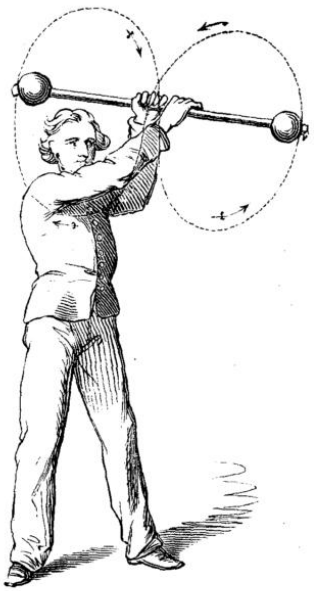
Kn. an Gff. und Ed. Hdgff. 3 auf • Ferſen von einander.



Der Stab wird in den vorgeſtreckten Armen ſo gehalten, daß er die Hände ſtirnhoch ſenkrecht vor dem Leibe ſteht. Aus dieſer Stellung beginnt die Uebung wie folgt. Man läßt, ohne daß die Hände eine tiefere Lage einnehmen, die obere Kugel auf der rechten Seite langſam hart an der Schulter vorüber nach rückwärts und unten ſinken, bringt ſie von dort nach vorne links und oben, und ſenkt nun ebenſo auf der linken Seite die gleiche Kugel an der Schulter vorbei nach rückwärts und unten, um ſie nach vorne rechts und oben zu ſchwingen u. ſ. w. Die andere Kugel macht ſelbſtverſtändlich immer den entgegengeſetzten Weg. Der Nachdruck der Bewegung wird auf das Schwingen von unten nach vorne und oben gelegt. Der Rumpf wendet ſich leicht bei jedem Vorſchwunge nach der nämlichen Seite, wohin der Schwung geſchieht, wodurch ſich die Hände gleichfalls ein wenig dahin verſchieben. Bei jedesmaligem Rückſchwunge der Kugel beugen ſich die Arme etwas (der untere mehr), beim Vorſchwunge kommen ſie wieder in Streckung.

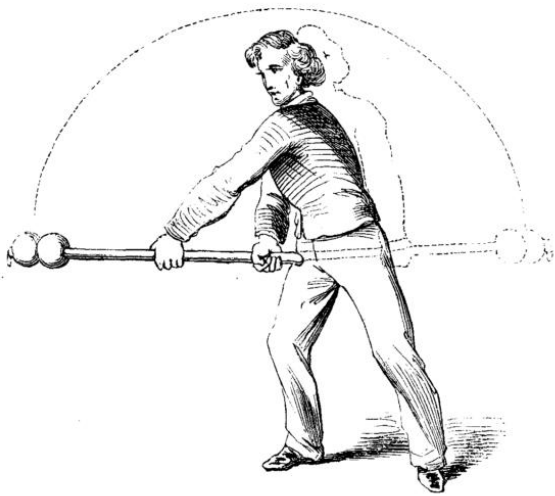
## 37. Achtenſchwingen von oben.

Unterſcheidet ſich von der vorhergehenden Uebung dadurch, daß die Bewegung der (oberen) Kugel der früheren entgegengeſetzt beginnt und der Nachdruck auf den Schwung von oben nach vorne und unten gelegt wird. Die Kugeln durchlaufen demnach den gleichen Weg, wie in Uebung 36, nur in umgekehrter Richtung. Uebung 36 und 37 können auch einarmig in Schrittſtellung, bei beſtmöglichſt nach der Seite geſtrecktem Arme durchgemacht werden.



## 38. Heben.

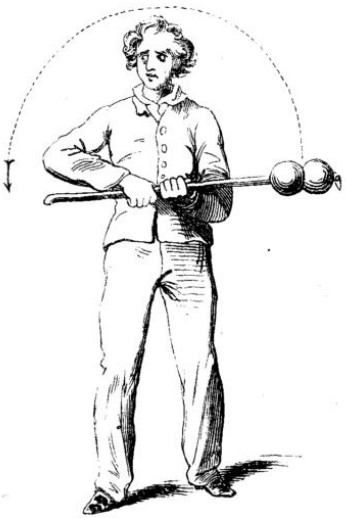
Kn. am Ed. Hdgff. 1. 2. 3. eine Hand am Gff. die andere auf. Ferſen von einander.



Der Arm am Griffe bleibt geſtreckt und dient nur als Stützpunkt, während der andere Arm den Stab durch Beugung im Ellenbogen bis in d. ſenkrechte Stellung, (ſo daß die Kugeln vor dem Geſichte ſich befinden,) und von dort durch Niederlaſſen und Strecken des Armes in die anderſeitige horizontale Stellung bringt, um auf gleichem Wege wieder in die urſprüngliche Lage zurückzukehren. Es iſt angezeigt, den Stab, wenn er ſenkrecht wird, auch öfter in die wagrechte Lage nach vorne zu ſenken, ihn wieder gleichen Weges aufzurichten, und ſo vorübergehend die zwei ſeitlichen Bewegungen mit dieſer dritten zu verbinden. Der ſtützende Arm darf nie dem Leibe anliegen, um zu erleichtern, und es ſoll die Uebung, indem Knie und Rumpf nachgiebig ſind, langſam geſchehen.

## 39. Druckheben.

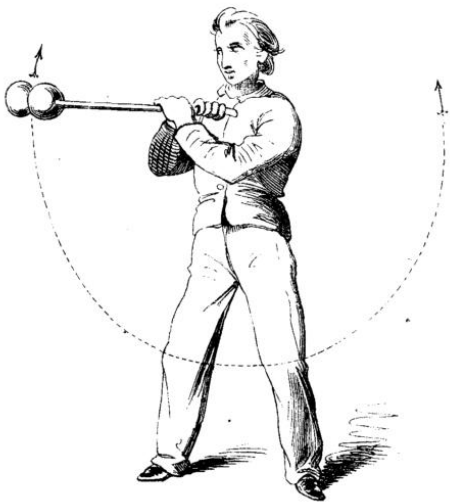
Kn. am Ed. Hdgff. 3 auf . (der den Kugeln nähere Arm hat Handſtellung 2) Ferſen von einander.



Der Stab wird in den mäßig gebeugten Armen, die Hände Bruſthoch, ſenkrecht, mit den Kugeln nach oben gehalten. Von dieſer Stellung aus läßt man den Stab langſam, ruhig und ohne daß die Arme durch Anlegen an ihn die Uebung erleichtern, abwechſelnd nach beiden Seiten in die wagrechte Lage herab, und nimmt ihn ebenſo ruhig auf gleichem Wege wieder zurück u. ſ. w. Zuweilen verſuche man den Stab noch unter die wagrechte Lage zu ſenken, wodurch, bei ebenfalls langſamer Ausführung, das Zurücknehmen erſchwert iſt. Dadurch, daß die Wahrſcheinlichkeit der Ausführung, je mehr die Hände von den Kugeln abſtehen, ſtets eine geringere wird, kann die Uebung zum Meſſen der Kräfte dienen.

## 40. Pendeln.

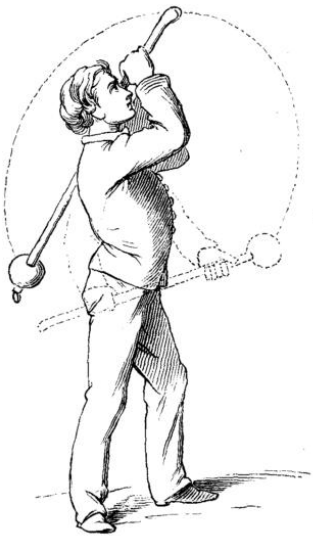
Kn. am Ed. Hdgff. 3 auf Gff. der den Kn. nähere Arm in Handſtellung 1. Ferſen von einander.



Der Stab, mit den Kugeln nach unten, wird in den ungefähr rechtwinkelig gebeugten Armen (ohne daß die Oberarme am Leibe feſt anliegen) durch Zuthun der Arme ſowohl, als durch geringes Hin- und Herwiegen des Körpers, in ſenkrechter Ebene derart nach links und rechts aufgeſchwungen, daß er beiderſeits ein wenig über die wagrechte Linie ſteigt. Die Arme dürfen ſich dabei mit dem Schwunge ſeitlich ein wenig verſchieben; jedoch achte man darauf ſie weder der Bruſt zu nähern, noch ſie ſinken zu laſſen, weil dadurch Beine oder Füße von den Kugeln getroffen werden könnten. Der Griff ſoll ſich ſtets eine ſtarke Mannsfauſt vor der Bruſt bewegen. Man fange mit ſchwachen Schwingungen an, ſteigere ſie nach und nach, und endige ebenſo ſachte, als man begann. Ueberhaupt iſt es räthlich, bis man mit dieſer Uebung mehr vertraut iſt, entweder nur eine Kugel zu nehmen oder bei zweien ſie an . zu ſtellen.

## 41. Schroten.

Kl. am Ed. Hdgff. 3 auf beiden || (der Arm auf Ed. | hat Handſtellung 2) Schrittſtellung, der hintere Fuß gequert.



Wie die Füße in Schrittſtellung, der eine mehr vor, der andere zurück, ſo ſind auch die Arme den Füßen entſprechend mit dem Stabe ſo geſtellt, daß der auf Ed.| ſich mehr vorne, der auf Gff.| ſich weiter zurück befindet. Aus dieſer Stellung wird, je nachdem die linke oder rechte Körperſeite (Schulter, Arm, Bein,) vor iſt, links oder rechts geſchroten.

Man ſchwingt nun, indem die vordere Hand während des Aufſchwunges allmählich zur anderen zurückgleitet, das Geräthe ruhig mit beiden ſich beugenden Armen über die mit dem vorauslaufenden Arme gleichſeitige Schulter ſo weit nach rückwärts, daß der Stab nahezu ſenkrecht hinter dem Rücken, und ohne ihn zu berühren, herabhängt. Beide Hände ſind dann im höchſten Grade des Rückſchwunges über der Schulter und neben dem Kopfe ſo gelagert, daß die Anfangs hintere (Gff.|) über die vordere zu liegen kommt. Von da an wird der Streich durch Aufſchwingen der gebogenen Arme kräftig nach vorne geführt, und da es füglich keinem Gegenſtande gelten kann, durch Vorgleiten der vordern Hand auf Ed.| gehemmt u. ſ. w. Dieſe Uebung kann auch noch dahin abgeändert werden, daß der Rückſchwung gerade über den Kopf genommen wird, ſo daß der Stab dann mitten hinter dem Rücken hinabhängt, und von da aus in gleicher Richtung nach vorne geführt wird. In beiden Fällen ſind Rücken, Hüften und Knie nachgiebig zu erhalten.

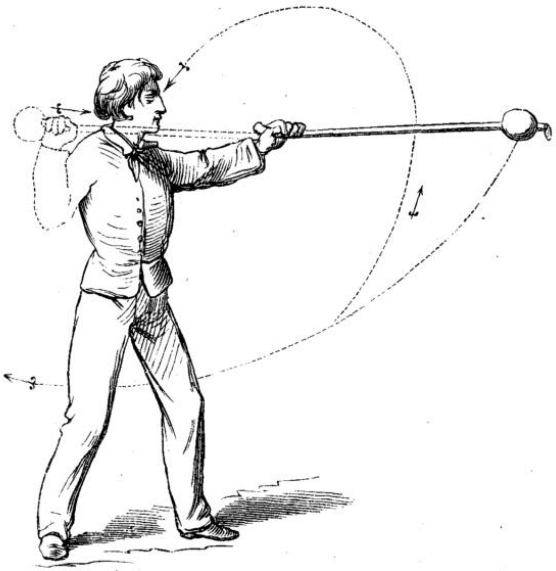
## 42. Kugelſtoßen.

Kn. am Ed. Hdgff. 1 auf Gff und Ed.| Schrittſtellung, hinteres Bein gequert.

Der Arm, welcher auf | faßt (auf gleicher Seite mit dem hinteren Beine), hebt die Kugeln bis über ſeine Schulter neben den Kopf, ſo daß der nach abwärts ſehende Handrücken die Schulter faſt berührt; der Arm am Griffe, wenig thätig, gibt, indem er ſich etwas nach vorne und oben hebt, den Bewegungen des erſten nach. Zugleich, während der Arm auf | die Kugeln über die Schulter bringt, kommt dieſe Schulter zurück, und der Körper legt ſich durch leichtes Zurückneigen des Rumpfes mehr auf das hintere Bein, das ſich bei feſtem Sohlenſtande im Kniee beugt. Aus dieſer Stellung ſtoßt der Arm auf | dadurch, daß er ſich bei gut geſchloſſener Hand nach vorne ſtreckt, die Kugeln kräftig aus. Die Schulter, welche früher zurück war, tritt dabei hervor, das gebogene Bein ſtreckt ſich, hebt den Fuß auf die Zehen, und die Körperlaſt ruht jetzt auf dem vordern, nunmehr im Kniee gleichfalls abgebogenen Beine. Nach dem Stoß läßt man die Kugeln ſinken und bringt ſie durch ſeitlichen Rückaufſchwung wieder über die Schulter u. ſ. w.

## 43. Kugelwerfen.

Kl. am Ed. Hdgff. 3 auf Gff. und Ed.| (der Arm am Gff. in Handſtellung 2) Schrittſtellung wie in Uebung 42.



Dieſe Uebung unterſcheidet ſich von der vorhergehenden dadurch, daß der Stab beim Strecken nach vorne wirklich aus der ſtoßenden Hand geworfen wird. Der Arm am Griffe hält in leichter nachgiebiger Beugung das ziehende Gewicht der fortgeſchleuderten Kugel zurück, und läßt den ſinkenden Stab an ſeiner Seite etwas nach rückwärts ſchwingen, um ihn mit kräftigem Vorſchwunge wieder ſo nach vorne und oben zu bringen, daß ihn die freie Hand an früherer Stelle mit gleichem Handgriffe erfaſſen und über die Schulter bringen kann, von wo aus dann wieder geworfen wird u. ſ. w. Es gehört wackeres Schließen der Hand am Griffe dazu, damit bei gewaltſamem Vorfliegen der Kugel der Stab nicht entſchlüpfe. Vorſichts halber, um das Entwiſchen des Stabes zu verhindern, bringt man einen Kugelriemen mit beiden Ringen an den Griff, langt mit der Hand zwiſchen Stab und Riemen durch, und faßt nun, indem beide Ringe an einander am kleinen Finger anliegen, mit obigem Handgriffe am Griffe. Dadurch entſteht um das Handgelenk eine Schlinge, welche das Entfliegen des Stabes unmöglich macht. Sollte der Riemen, z. B. bei ſehr kleiner Hand, allzu lang ſein, ſo drehe man ihn bis er taugt, d. h. nicht mehr über die Hand gleitet.

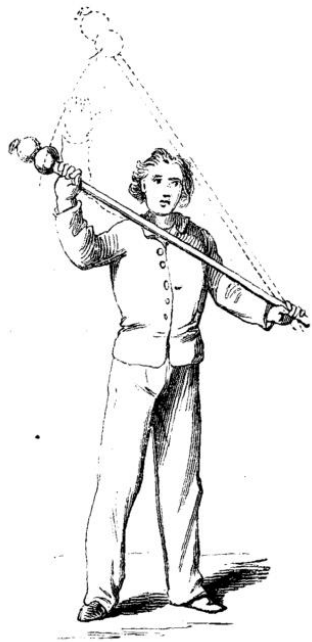
## 44. Schocken von unten.

Kn. am Ed. Hdgff. 1. 2. 3. auf Ed.| und Off., Ferſen von einander.

Der Arm auf | rückt von der Seite etwas gegen die Mitte, wirft durch ſchnelles Beugen und Heben die Kugeln wie einen Ballen gerade in die Höhe, und fängt den ſinkenden Stab an gleicher Stelle mit gleichem Handgriffe ungefähr in Kopfhöhe ſo auf, daß die Fallkraft erſt nach und nach bis zur gänzlichen Streckung des Armes nach unten überwunden wird. Der Arm am Griffe ſoll, ohne die Bewegungen zu hemmen, zur Fürſorge dienen, um, falls das Geräthe im Zurückſinken nicht erfaßt würde, durch raſches Strecken nach oben den Sturz auf den Boden zu verhindern oder abzuſchwächen. Kniee und Rumpf beugen ſich ſanft beim Zurückfallen der Kugeln, und ſtrecken ſich wieder beim Wurfe.

## 45. Schocken von oben.

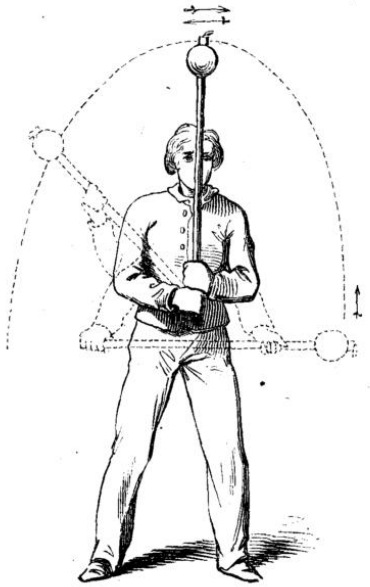
Kn. am Ed. Hdgff. 1 auf Gff. und auf Ed.|, Ferſen von einander. Die Stellung der Arme iſt wie in Uebung 42.



Der Arm auf | ſchockt durch raſche Streckung, ſowohl des nach rückwärts gebogenen Handgelenkes, als des Armes, das Gewicht aus der Hand gerade nach oben, und fängt es an gleicher Stelle mit gleichem Handgriffe ſo auf, daß es allmählich wieder zu der dadurch etwas zurück- und niedergedrückten Schulter herabſinkt u. ſ. w. Die Kniee werden den Bewegungen anpaſſend nachgiebig erhalten. Sollte man mit Auffangen des ſinkenden Stabes nicht leicht vertraut werden, ſo werfe man bei beiden Uebungen 44 und 45 die Kugeln in der Weiſe, daß die ſchockende Hand, ohne vom Stabe zu laſſen, während er ſteigt an ihm herabgleite, um beim Zurückſinken wieder an den früheren Platz vorzugleiten. Hat man aber bei beiden Uebungen mehr Fertigkeit erlangt, ſo ſoll die ſchockende Hand griffwechſeln.

## 46. Wechſelſchocken von der Seite.

Kl. am Ed., ein Arm greift mit Handſtellung 2 auf Ed.|, die Hand des anderen Armes umfaßt den Knopf in der Weiſe, daß er mitten an dem Handteller aufliegt.

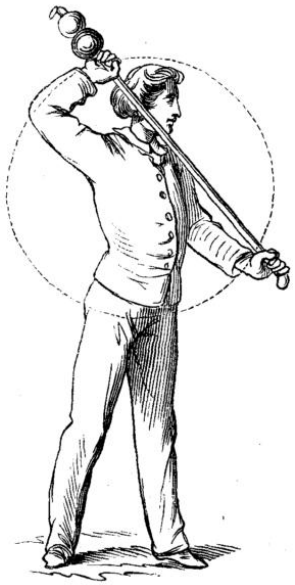


Die Hand auf | ſchockt den Stab von der Seite ſo hoch auf, daß er ſenkrecht auf den Handteller der anderen Hand zu ruhen kommt, und gleitet indeſſen am Stabe zu dieſer Hand herab. Die bisher ſtützende Hand gleitet dann in der Zeit, als der Stab aus der ſenkrechten in die anderſeitig wagrechte Richtung übergeht, über die auf ihr ruhende Hand gegen Ed.| hinaus. Die andere Hand faßt zu gleicher Zeit durch eine leichte Wendung nun auch den Knopf, und dient jetzt, während die Hand am Ed.| ihrerſeits aufſchockt, gleichfalls als Stützpunkt u.ſ.w. Der jedesmal ſtützende Arm erleichtert dadurch das Aufſchocken des andern, daß er, ſich etwas beugend, den ſteigenden Stab gelinde aufdrückt. Der Rumpf neigt ſich leicht nach der Seite, wohin die Kugel gerade ſinkt, und hebt ſich wieder beim Aufſchocken. Ebenſo ſind die Kniee dem Steigen und Sinken des Stabes angemeſſen elaſtiſch zu halten.

## 47. Kreiſen.

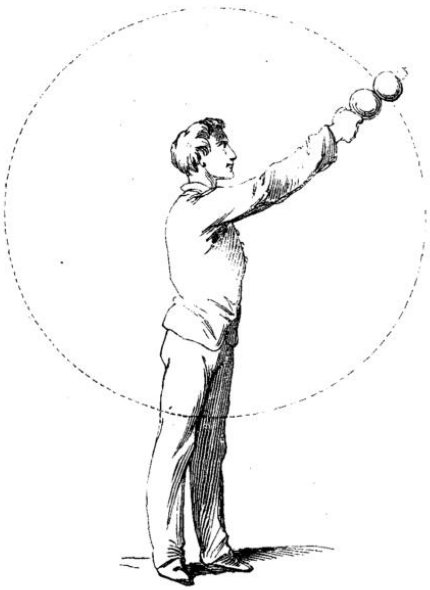
Kn. am Ed. Hdgff. 3 auf Ed.| und Gff., Ferſen von einander.

Der Arm auf | zieht ſenkrechte Kreiſe von vorne nach rückwärts, und umgekehrt, deren Mittelpunkt ungefähr unter der Achſelhöhle liegt, deren Umfang oben die Höhe des Kopfes erreicht, unten den Schenkel am Gefäße ſchneidet. Selbſtverſtändlich kann bei dieſem geringen Kreisdurchmeſſer der bemühte Arm nie geſtreckt werden. Die Hand am Griffe hemmt die durch die Bewegung hervorgerufenen hinderlichen Stabſchwankungen.



## 48. Kreisſchwingen.

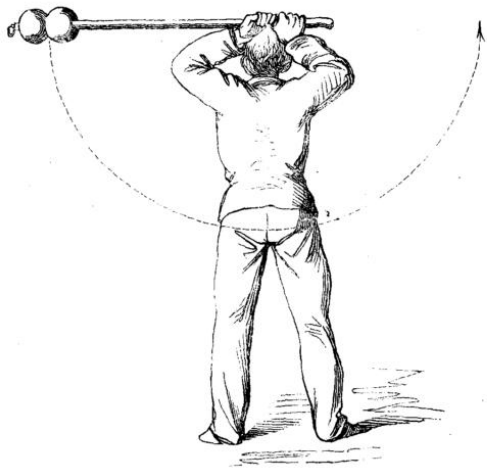
Kn. ꝛc. wie in Uebung 47.



Dieſe Uebung unterſcheidet ſich von der vorhergehenden dadurch, daß der Mittelpunkt des Kreiſes im Achſelgelenke liegt, und das Schwingen mit geſtreckten Armen ausgeführt wird. Man achte ſehr darauf, die Uebung recht langſam und genau zu machen, und helfe, damit der ſchwingende Arm wacker nach rückwärts komme, durch Nachdrücken mit der Hand am Griffe gelinde nach.

## 49. Pendeln rückwärts.

Kl. am Ed. Hdgff. 3 auf Gff. der der Kugel nähere Arm in Handſtellung 2, Ferſen von einander.



Man bringt den Stab nach rückwärts, und hält ihn bei obigem Handgriffe in der Weiſe, daß er, die Hände in der Höhe des Kopfes und eine Mannsfauſt hinter ihm, ſenkrecht mitten hinter dem Rücken und ohne ihn zu berühren, herabhängt. Die Oberarme ſtehen nahezu ſenkrecht nach oben, indem die Vorderarme, zu den Oberarmen mehr oder weniger rechtwinkelig, nach rückwärts ausbeugen. Aus dieſer Stellung beginnt die Uebung.

Man verſucht, wie in Uebung 40, den Stab in ſeitliche Schwingungen zu verſetzen, ſo daß er abwechſelnd nach links und rechts in die wagrechte Stellung ſteigt. Beim Aufſchwingen des Stabes ſtrecken ſich die Arme ein wenig und verſchieben ſich etwas nach der Seite, an welcher die Kugel gerade aufſteigt, beim Niederſchwingen beugen ſich die Arme und kommen dadurch die Hände mehr in den Nacken. Es iſt gut, anfänglich, bis man mehr Sicherheit in dieſer Uebung erlangt hat, den Handgriff auf . zu ſetzen.

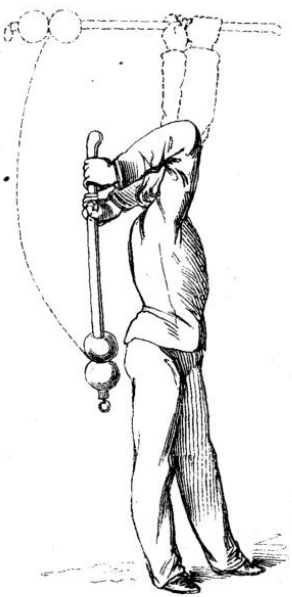
## 50. Stabaufziehen.

Kn. ꝛc. Stablage, wie in Uebung 49.

Die obere Hand verläßt ihren Platz, und greift, während die andere den Stab eine Faufthöhe ſenkrecht in die Höhe zieht, knapp unter dieſer wieder zum Stab. Die jetzt obere Hand führt das Gleiche aus, und faßt ebenſo, während die untere aufzieht. Auf dieſe Weiſe, indem die Hände abwechſelnd unter einander ſo kräftig greifen, daß der Stab nicht zurückſinken kann, wird er, bis die nähere Kugel eine Hand berührt, aufgezogen, und von dort ſogleich ebenſo, Faust um Faust, bis zum Knopf wieder herabgelaſſen u. ſ. w.

## 51. Streckheben rückwärts.

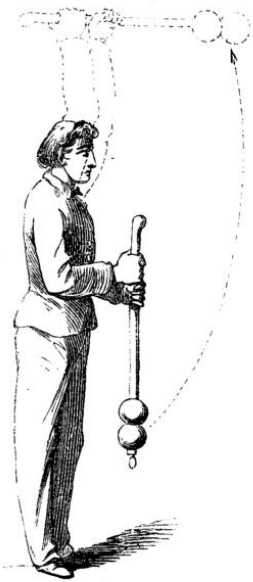
Kn. ꝛc. Stablage wie in Uebung 50.



Der Stab wird durch ſtärkeres Beugen der Arme rückwärts ſo weit hinabgeſenkt, bis ohne weiteres Ungemach die Hände hinter dem Nacken liegen. Von da fängt man an langſam die Arme gerade nach oben zu ſtrecken, und bringt, während des Streckens, ruhig, hauptſächlich nur durch Bemühung der Hände, die Kugeln in einen ſcheitelrechten Bogen ſo weit in die Höhe, daß der früher ſenkrechte Stab bei völliger Streckung der Arme nach oben, nunmehr wagrecht mit dem Griffe nach vorne, den Kugeln nach hinten ſieht. In dieſer Stellung verharrt man einen Augenblick, und läßt den Stab behutſam, während der Beugung der Arme, ſo nieder, daß er erſt, wenn die Hände hinter dem Nacken angekommen ſind, wieder ſenkrecht abfällt. Die Uebung kann zum Kräftemeſſen benützt werden; denn je größer der Abſtand der Hände von den Kugeln, um ſo beträchtlicher iſt der nöthige Kraftaufwand. Streckheben ſoll auch einarmig verſucht werden.

## 52. Streckheben vorne.

Kn. ꝛc. Stablage wie in Uebung 40.



Von dieſer Stellung aus beginnt das Strecken der Arme gerade nach oben, und während des Streckens das Heben des Stabes in der Art, daß er, die Kugeln nach vorne, allmählich bis zur wagrechten Lage ſteigt. Hier wird er eine Weile ruhig gehalten, und dann durch Beugen der Arme langſam und gemeſſen wieder in die frühere Stellung zurückgelaſſen. Die Uebung kann auch als Kraftmeſſer dienen. Sowohl bei Uebung 51, als bei Uebung 52, begnüge man ſich meiſtens mit Einer Kugel am Stabe.

## 53. Ruckſchocken.

Kn. am Ed. Hdgff. 3 hart an den Kn. (der den Kugeln nähere Arm in Handſtellung 2), Ferſen von einander.

Die Arme ungefähr rechtwinkelig, die Hände vor der Bruſt, wird der Stab, die Kugeln auf der Hand aufſitzend, ſenkrecht gehalten. Aus dieſer Stellung rückt man ihn mit beiden Armen zugleich durch 5—6 kleine ſchockende Bewegungen, indem jedesmal das bei raſchem Oeffnen der Hände empor gebrachte Stabſtück nach jeder einzelnen Bewegung mit feſtem Handgriffe gehalten wird, nach und nach ſo weit ſenkrecht nach oben, bis der Griff allmählich in die Hände gelangt. Von hier an läßt man den Stab auf gleichem Wege in der Weiſe zur früheren Tiefe zurück, daß das Niedergleiten durch ebenſo häufiges Schließen der Hände unterbrochen wird u. ſ. w. Die Kniee ſollen nachgiebig gehalten werden. Den Stab ſenkrecht zu erhalten, iſt bei dieſer Uebung für den Anfänger am ſchwierigſten.

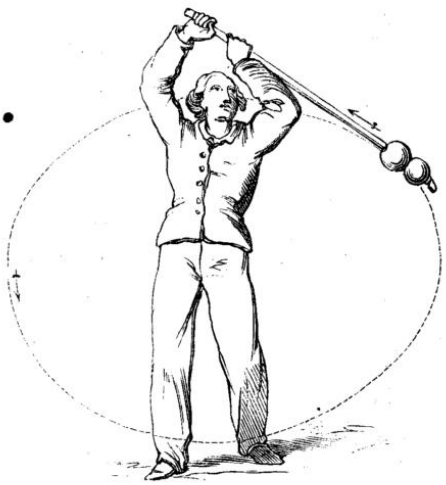
## 54. Ruckſchocken nach Wendung der Hände und des Stabes.

Kn. ꝛc. Stablage wie in Uebung 53, Ferſen von einander.

Aus dieſer Stellung ſtrecken ſich die Arme einige Händebreit nach vorne und wenden den Stab, die Kugeln gegen die Bruſt, den Griff über vorne, bis in die umgekehrt ſenkrechte Lage, ſo daß die Handrücken dem Geſichte zugekehrt, die rechtwinkelig gebogenen Arme faſt wagrecht liegen. Von da an läßt man, wie in Uebung 53, den Stab bis zum Griffe niedergleiten, und ſchockt ihn auf gleiche Weiſe ſo weit auf, bis eine Kugel die untere Hand berührt u. ſ. w. Da die Uebung bei ungewöhnlicher Armſtellung gemacht wird, ſo bediene man ſich zuerſt für längere Zeit nur Einer Kugel am Stabe. Uebung 53 und 54 ſollen auch einarmig mit Einer Kugel (oder mit beiden) geübt werden; ermüdet ein Arm, ſo übernimmt der andere den Stab u. ſ. w.

## 55. Keulenſchwingen.

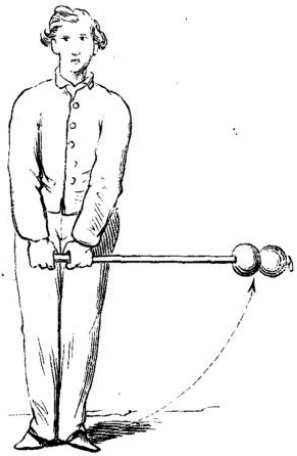
Kn. ꝛc. Stablage wie in Uebung 49.



Es führen beide gebogenen Arme den hängenden Stab um eine Schulter herum, von rückwärts nach vorne gegen die Mitte des Leibes, indem ſie ihn dort ſo weit ſenken, daß das Ende faſt den Boden berührt. Zugleich wird er um ſeine Längenachſe gedreht, um ihn durch Aufziehen, bei der entgegengeſetzten Schulter vorbei, wieder in die frühere Lage nach rückwärts zu bringen u. ſ. w. Die Uebung ſoll Anfangs mit geringem Schwunge verſucht werden; geſtattet es der Raum, ſo mag man ſpäter bei größerem Abſtande der Kugeln vom Leibe ſchwunghafter arbeiten. Die Uebung iſt auch einarmig auszuführen.

## 56. Dauerhalten.

Kn. am Ed. Hdgff. 1. 3. auf Gff.



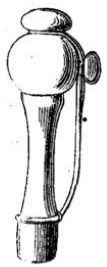
Der Stab wird mit dem Ende nach außen vor einem Fuße auf den Boden geſetzt, von dort, bei ſtets nach abwärts geſtreckten Armen, ſo weit nach der Seite aufgehoben, bis er wagrecht wird, und in dieſer Lage ſo lange, als es leidlich geht, gehalten. Dieſe Uebung trägt ſehr viel zu feſtem und kräftigem Handgriffe bei.

## 57. Kraftmeſſer.

Kn. am Ed.

Man ſtellt den Stab ſo vor ſich hin, daß das Ende auf dem Boden ſteht, und der Knopf dem Leibe zugekehrt iſt; dabei faſſen die Hände am Griffe hart vor einander, ſo daß die Fingerſpitzen und Daumen nach oben ſehen, die Handrücken nach abwärts gekehrt ſind. Aus dieſer Lage heben nun beide Arme geſtreckt den Stab langſam, bis er und die Arme wagrecht ſind, halten ihn ſo einige Augenblicke und ſenken ihn ruhig wieder zurück. Das Heben ſoll ferner auch einarmig in ſeitlicher Armſtellung auf gleiche Weiſe geſchehen. Sowohl bei Uebung 56, als bei 57, werden die Kugeln den Kräften des Turners entſprechend am Stabe geſtellt. Wenn man ſich die Stelle, wo in der erſten Zeit des Turnens mit dieſem Geräthe die Kugeln kümmerlich noch gehoben und gehalten werden konnten, mit irgend einem Zeichen am Stabe merkt, ſo wird man nach viertel- bis halbjährigem Turnen zur eigenen Freude gewahr, wie bedeutend die Muskelkraft ſchon zugenommen.

## Die Hanteln.



Die Kugeln werden vom Stabe genommen, hammerartig an hölzerne Stiele befeſtigt, und ſo anſtatt der gewöhnlichen zweikugeligen Hanteln gebraucht. Der Stiel hat den gleichen Umfang wie der Stab, und ſeine Länge beträgt je nach der Kugelgröße 32—33 Centimeter für Erwachſene und 24—25 Centim. für Knaben. An einem Ende verdickt er ſich zu einem runden, kurzen Kopfe; das andere Ende lauft glatt aus. Ueber letzteres wird die Kugel bis zum Kopfe vorgeſchoben, und dort auf einem Eiſenblättchen, welches an einer breiteren Fläche eben im Holze liegt, feſtgeſchraubt. Kurz hinter der Kugel, wo die Hand faßt, iſt der Umfang des Stieles gewöhnlich etwas geringer, während er gegen das Ende wieder wächst; es iſt dieß nur um die Handhabe griffiger zu machen. Ein 2—3 Centim. breiter und nach dem Kugelumfange und der Stablänge verſchieden langer Lederriemen, an deſſen beiden Enden Ringe von dickem Eiſendrahte ſich befinden, welche genau ſo weit ſind wie die Kugelöffnung, dient dazu bei heftigen Schwingungen dem Entgleiten des Stieles aus der Hand vorzubeugen. Etwa 3—5 Centim. von einem dieſer Ringe entfernt, hat der Riemen einen Schlitz, welcher nicht länger iſt, als daß der Schraubengriff der Kugel anpaſſend durchgedrückt werden kann. Will man nun eine Kugel anſtielen, ſo drückt man zuerſt den Schraubengriff durch den Riemenſchlitz, und bringt den dem Schlitze näheren Ring genau vor eine Kugelöffnung, ſteckt den Stiel durch dieſen Ring in die Kugel, thut, nachdem er durch Nachſtoßen bei der andern Kugelöffnung herauskommt, den anderen Ring ebenfalls an den Stiel, ſchiebt ihn (den Stiel) ſo weit vor, daß der zuerſt angeſteckte Ring zwiſchen Stielkopf und Kugel ſtark eingeengt wird, und ſtellt endlich mittelſt der Schraube, ohne daß ſich der Riemen von ihr entfernt, die Kugel auf dem Eiſenblättchen feſt.

Zwiſchen dem freien Ringe und der Kugel greift die Hand am Stiele, wobei der Riemen ſtets über den Handrücken hinlauft. Sollten bei ſtarken Schwingungen die Finger den Stiel mehr oder weniger fahren laſſen, ſo würde daher der Riemen, welcher ſo kurz iſt, daß der freie Ring auch bei der ſtärkſten Streckung nie den Stielrand erreicht, ſelbſt wenn aus Fahrläſſigkeit die Kugeln nicht feſt ſtehen ſollten, dennoch das Entfallen verhindern.

---

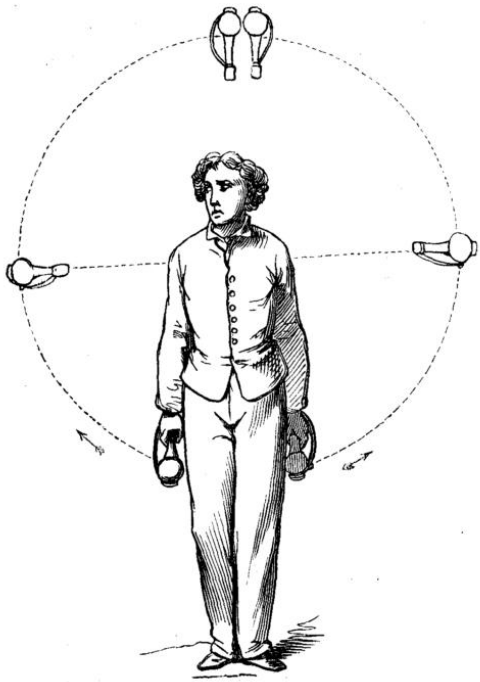
## Hantelübungen.

Die Grundſtellung, von der die Uebungen ausgehen, weicht, mit Ausnahme der Handrichtung, von der ſchon bei den Stabübungen beſchriebenen in nichts ab. Die zu beiden Seiten herabhängenden Arme halten die Stiele ſo, daß Daumen und Zeigefinger gegen die Kugeln liegen, die Stiele ſind dabei ſchräg, mit dem Kopf nach vorne und unten gerichtet, die Schraubengriffe ſehen beiderſeits nach außen, und die Riemen, wie ſchon bemerkt, liegen an den Handrücken. Die Stiele ſollen bei den verſchiedenen Uebungen kräftig erfaßt und gehalten werden, und es bleiben die Hände ziemlich in der Nähe der Kugeln; bei den Hieben allein können ſie, um mehr Spielraum zu gewinnen, näher gegen die Riemen rücken; nie ſollen aber letztere des Schwunges wegen ſtark geſpannt werden, weil ſonſt der werthvolle feſte Handgriff verloren gehen würde. Endlich können bei allen Hantelübungen, bei welchen nicht ſehr ſchwunghaft gearbeitet wird, die Riemen füglich wegbleiben.

---

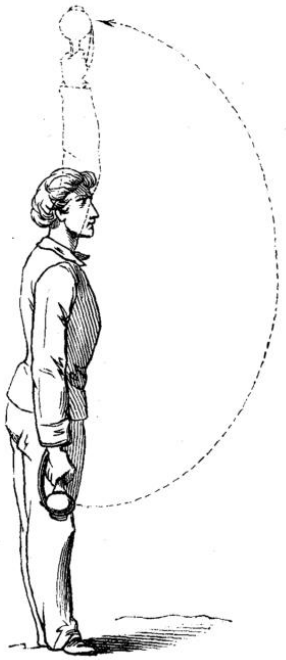
## 1. Armheben ſeitlich.

Die geſtreckten Arme werden langſam, gleichmäßig nach beiden Seiten, ſo weit aufgerichtet, bis die Kugeln oberhalb des Kopfes einander ſanft berühren, und von hier ebenſo auf gleichem Wege wieder zurückgelaſſen u. ſ. f. Der Stiel hat dabei ſtets die Richtung der Armlängenachſe. Dadurch, daß während des Hebens die geſtreckten Arme ſich verſchieden um ihre Achſe drehen, gewinnt die Uebung an Mannigfaltigkeit. Die Schrauben werden demnach bei der Berührung der Kugeln bald nach außen, hinten oder vorne gerichtet ſeyn.



## 2. Armheben nach vorne.

Die Arme, geſtreckt und in gleicher Entfernung von einander, werden gegen vorne nach oben bis in die ſenkrechte Stellung gehoben, und von dort ruhig wieder an den urſprünglichen Platz zurückgeſenkt. Uebung 1 und 2 laſſen ſich, indem man von einer zur anderen abwechſelnd übergeht, mit einander verbinden. Ferner ſollen beide Uebungen auch wechſelarmig ausgeführt werden, wobei der Rumpf in den Lenden ſehr nachgiebig zu halten iſt.

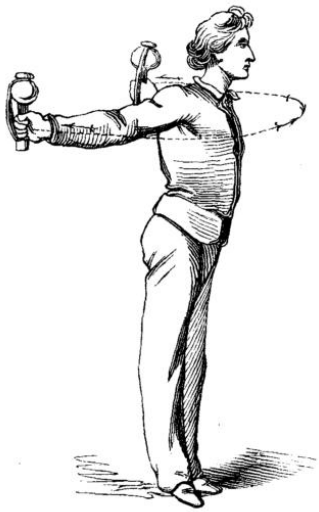


### 3. Armrollen.

Die ſeitlich wagrecht geſtreckten Arme werden, indem man die Hanteln ſtielabwärts hält, nach Kräften vor- und rückwärts um ihre Längenachſe gedreht. Beide Kugeln kommen entweder zugleich nach vorne und rückwärts, oder es neigt ſich die eine nach vorne, während die andere nach rückwärts ſinkt.

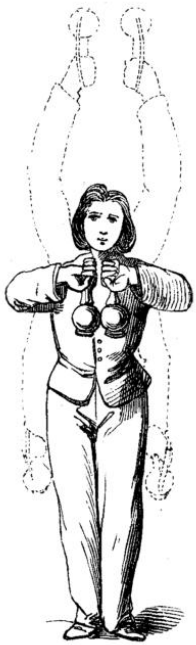
## 4. Wagrechter Halbkreis.

Die Arme werden, wagrecht geſtreckt, ſo nach vorne gehalten, daß die Kugeln ſtielabwärts ſich berühren. Von dieſer Auslage führt man die ſtets wagrecht geſtreckten Arme, ruhig und gleichmäßig, ſo viel als thunlich, nach rückwärts aus einander, um ſie auf gleichem Wege wieder nach vorne zu bringen u. ſ. w. Dieſe Uebung wird ferner dadurch, daß ſie mit ein- oder auswärts geſenkten Kugeln ausgeführt wird, bedeutend erſchwert. In beiden letzteren Fällen ſehen bei der Berührung der Kugeln vorne die Handrücken einander entgegen.



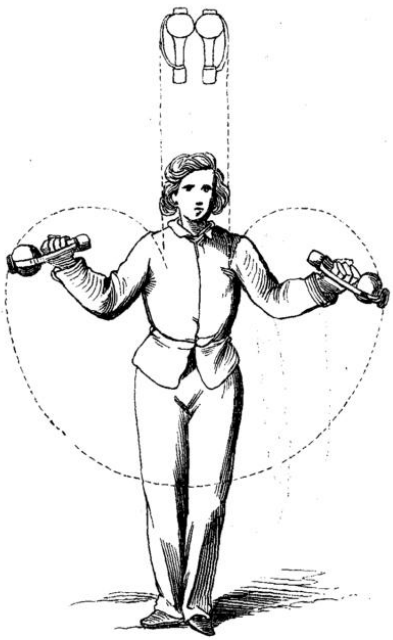
## 5. Drehſtemmen einwärts.

Die Arme beugen ſich gleichmäßig unter beſtändigem Einwärtsdrehen, bis die Hanteln ſtielaufwärts, mit nach rückwärts gewandten Handrücken, neben einander vor der Bruſt ſich befinden. Von hier aus beginnt, indem ſich die Kugeln zu beiden Seiten des Kopfes nach rückwärts bewegen, die völlige Streckung der Arme nach oben, um wieder auf gleichem Wege drehend zurückzukommen.



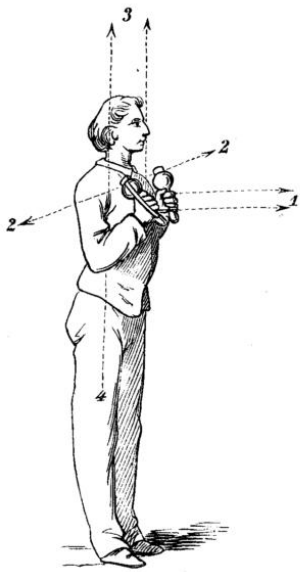
## 6. Drehſtemmen auswärts.

Die Arme, während des Beugens kräftig auswärts drehend, bringen beiderſeits die Hanteln hinter die Schultern, führen ſie von da über die Achſeln nach vorne, daß ſie, Handrücken nach rückwärts, mit dem Stiele nach oben vor dem Geſichte ſtehen, und ſtrecken ſich endlich, die Kugeln gegen einander hebend, gerade in die Höhe. Genau denſelben Weg beobachtend, ſenkt man die Hanteln wieder in die Tiefe u. ſ. w. Sowohl bei Uebung 5 als bei 6 hat der Stiel, bei vollendeter Streckung nach oben, die Armrichtung.



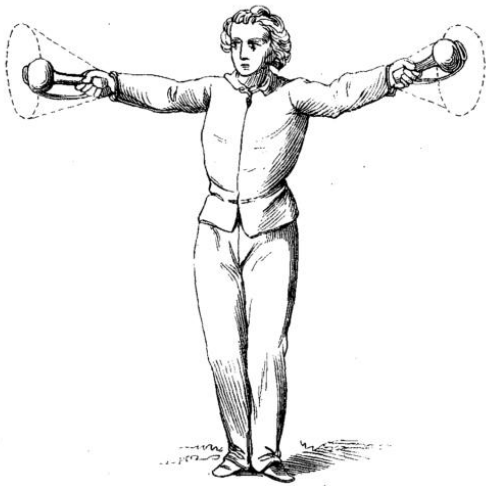
## 7. Armſtoßen.

Die Hanteln ſtielabwärts vor den Schultern, ſtreckt man beide Arme gleichzeitig raſch und kräftig aus, um ſie nach dem Stoße wieder zu den Schultern zurück zu nehmen. Die Stöße in ihren verſchiedenen Richtungen können, indem man ſie in nachſtehender Ordnung auf einander folgen läßt, unter Eine Uebung gebracht werden. Der erſte Stoß nach vorne, der zweite nach beiden Seiten, der dritte nach oben, der vierte nach unten. Die beiden erſten Stöße ſind wagrecht, die beiden letzten ſenkrecht, und es nimmt der Stiel gegen Ende jedes Stoßes die Armrichtung an. Endlich ſoll jede der vier verſchiedenen Stoßbewegungen auch wechſelarmig ausgeführt werden.



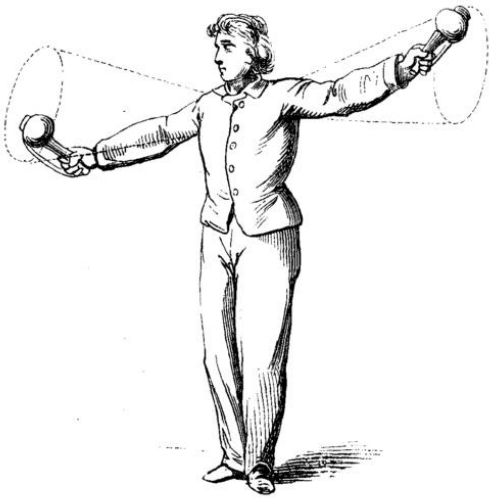
## 8. Handkreiſen.

Die Arme wagrecht, nach beiden Seiten geſtreckt, halten den Hantelſtiel in der Richtung der Armlängenachſe. In dieſer Lage werden die Kugeln gleichzeitig nur mittelſt des Handgelenkes in kleinen Kreiſen von vorne nach rückwärts, und umgekehrt, bewegt. Dieſe Uebung läßt ſich ferner auch ſo ausführen, daß ein wagrecht nach der Seite geſtreckter Arm, den leeren Stab am Griffe in der Armrichtung hinaushält, und wie oben mit deſſen Ende Kreiſe beſchreibt, welche man beliebig weit oder eng, langſam oder ſchnell ziehen kann.



## 9. Engarmkreiſen.

Aus gleicher Stellung, wie in vorhergehender Uebung, werden die Arme, bei unbeweglichem Handgelenke, in gleicher Richtung wie die Hanteln, in Uebung 8 gekreist, nur daß der Kreisumfang den früheren an Weite bedeutend übertrifft. Anfangs achte man darauf, die Bewegungen langſam zu machen, damit wo möglich die Kreislinien rund werden. Erſt bei weiterer Fertigkeit kreiſe man raſcher. Sowohl Uebung 8 als Uebung 9 ſollen auch wechſelarmig geübt werden.

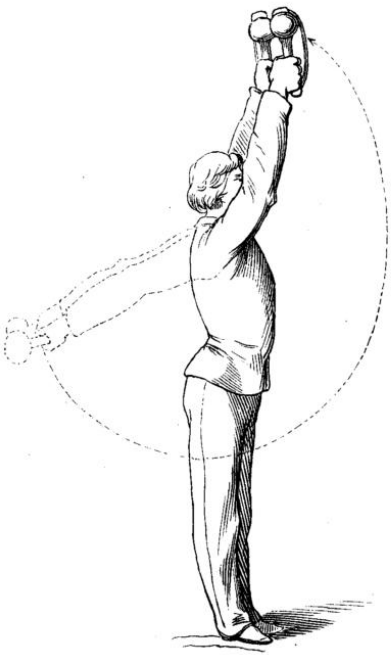


## 10. Weitarmkreiſen.

Die geſtreckten Arme beſchreiben an beiden Seiten zugleich möglichſt weite, nahezu ſenkrechte Kreiſe von vorne nach hinten, und umgekehrt, wobei ſich die Arme ein wenig um ihre Längenachſe bewegen. Die genaue Ausführung dieſer Bewegungen hat anfänglich ihre Schwierigkeiten; man verſuche deshalb zuerſt einarmig und wechſelarmig damit fertig zu werden, welch letztere Uebung Aehnlichkeit hat mit der Stabübung 10, jedoch mit dem Unterſchiede, daß hier mit ſtets geſtreckten Armen gearbeitet wird.

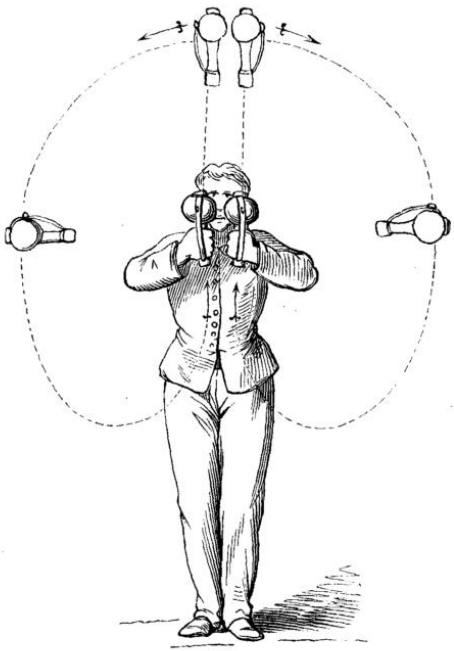
## 11. Schwingen vor- und rückwärts.

Die geſtreckten Arme werden, in gleicher Entfernung von einander, gleichzeitig und ſchwunghaft, gerade nach vorne und oben bis in die ſenkrechte Stellung, und von da gleichen Wegs wieder herab, und ſo viel als thunlich zu beiden Seiten nach rückwärts gebracht u. ſ. w. Man hüte ſich anfänglich das Rückſchwingen heftig zu machen, und da ſich der Oberkörper dabei vorneigt, ſo ſehe man auf thunlich gerade Haltung. Am beſten beginnt man die Uebung mit geringen Schwingungen, erweitert ſie allmählich, um ebenſo ſtufenweiſe, indem die Bewegungen immer ſchwächer und ſchwächer werden, wieder aufzuhören. Auch wechſelarmig auszuführen.



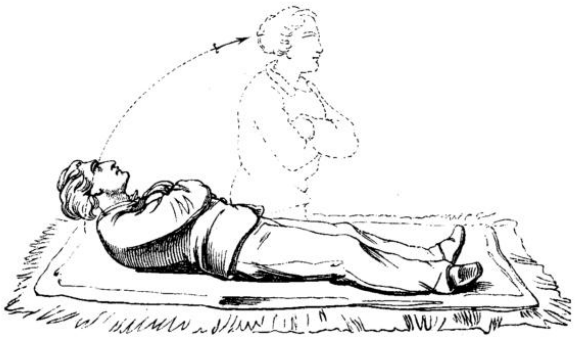
## 12. Schwimmbewegung.

Man beugt die Arme in der Weiſe, daß die Kugeln ſtielabwärts vor der Bruſt ſich leiſe berühren, ſtreckt ſie ſo, bei nach außen ſehenden Handrücken, gerade nach oben, und wendet dort, indem die Stiele mit den Armen in gleicher Richtung ſtehen, die Handrücken nach rückwärts. Von da aus ſenkt man die Arme geſtreckt nach beiden Seiten bis in die ſenkrechte Stellung herab, wobei die nach rückwärts gerichteten Handrücken ſich allmählich ſo kehren, daß ſie, wenn die Arme wagrecht werden, nach oben, wenn ſie tief ſenkrecht ſind, nach außen ſehen u. ſ. w. Alle dieſe verſchiedenen Bewegungen ſollen ohne Unterbrechung in einander übergehen.



## 13. Aufſitzen.

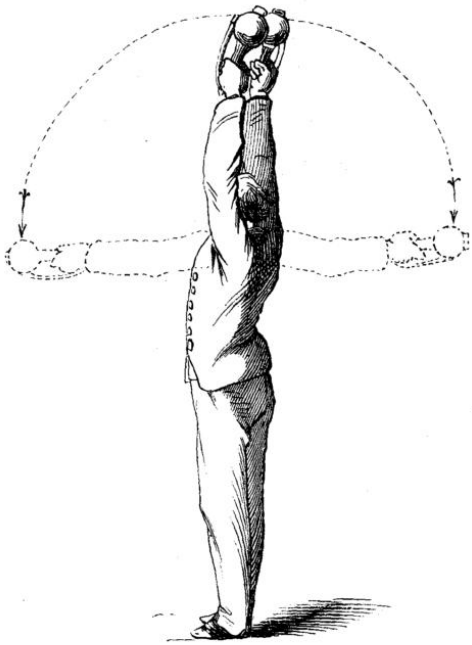
Man breitet einen Teppich oder eine wollene Decke auf dem Boden aus und legt ſich, mit über der Bruſt verſchränkten Armen, geſtreckten Leibes rücklings darauf.



Aus dieſer Lage ſucht man den Oberkörper langſam ohne daß die geſtreckten Beine vom Boden ſich entfernen, gerade ſo aufzurichten, daß er nach und nach in die ſitzende Stellung kommt, und läßt ihn ebenſo langſam wieder zurück. Will die Uebung anfangs nicht gelingen, erheben ſich die Füße vom Boden, ſo nehme man eine der Kugeln zwiſchen beide Ferſen, und trachte dadurch, daß man ſie kräftig drückt, ſich daran gleichſam anzuklammern, und ſo die Füße zu beſchweren. Geht die Uebung leichter, ſo faſſe man mit beiden Händen eine Kugel und halte ſie am Leibe zuerſt in der Gegend des Magens, dann ſpäter an Bruſt, Hals, Stirn, ſelbſt oberhalb des Kopfes, und vollbringe ſo die gleiche Bewegung.

## 14. Senkrechter Halbkreis.

Die Hanteln werden in den nach oben geſtreckten Armen ſo gehalten, daß die Kugeln gerade vor einander ſich berühren und die Stiele in Armrichtung ſtehen. Von dieſer Stellung aus läßt man beide Hanteln, bei ſtets geſtreckten Armen, in einem ſcheitelrechten Kreisbogen, gleichzeitig vor- und rückwärts, aus einander bis in die wagrechte Armlage langſam nieder, und nimmt ſie ebenſo gleichen Weges zur Berührung über dem Kopfe wieder zurück u. ſ. w. Der Rumpf dreht ſich dabei der Bewegung entſprechend, und die Ferſen ſind eine Fußlänge von einander. Nach einigen Senkungen ſollen die Arme Bahn wechſeln.

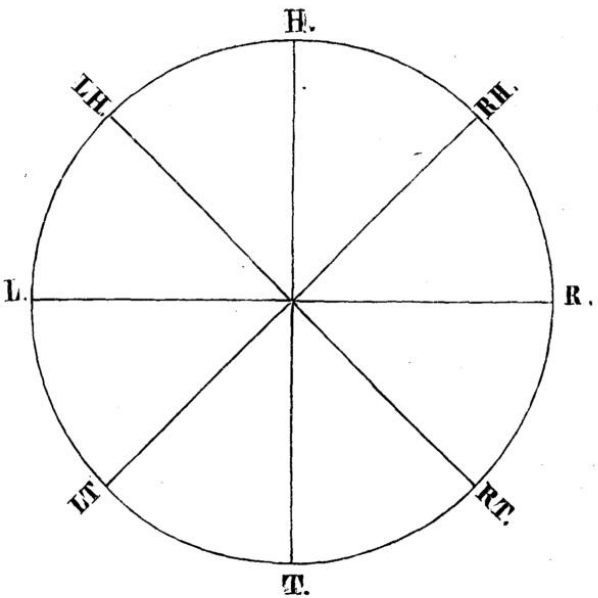


## 15. Armſtrecken wechſelweiſe nach oben.

Die Hanteln werden ſtielaufwärts mit rechtwinkelig gebeugten Armen hinter dem Kopfe gehalten. Von da aus ſtreckt ſich ein Arm gerade nach oben, während der andere ſich nach Kräften hinter dem Nacken niederſenkt. Dann wechſeln die Arme ihre Stellung, der gebogene ſtreckt ſich nach oben, und der andere beugt ſich rückwärts, ſo viel als möglich, nieder u. ſ. w. Während des Streckens nach oben erreicht der Stiel allmählich die Armrichtung.

## 16. Hiebe.

Um die folgenden einfachen Hiebe faßlicher zu machen, iſt die Richtung derſelben auf einem Kreiſe durch Linien verzeichnet. Anfänger mögen ſich eines etwa zwei Fuß im Durchmeſſer betragenden Kreiſes (aus Pappe) mit folgender Eintheilung bedienen. Der Kreis wird durch vier Linien, welche vom Umfange durch ſeine Mitte gezogen ſind, in acht gleich große Felder abgetheilt. Eine dieſer Linien wird als Senkrechte, eine andere, welche die erſtere rechtwinkelig ſchneidet, als Wagrechte, und die zwei übrigen, welche die rechten Winkel halbiren, als Steile angenommen. Jede Linie trägt zwei entgegengeſetzte Benennungen, deren Anfangsbuchſtaben am Kreisumfange angeführt ſind. Es heißt die Senkrechte vom Mittelpunkte nach oben **Hoch**, nach unten **Tief**, die Wagrechte nach rechts **Rechts**, nach links **Links**, die Steile zwiſchen Hoch und Rechts **Rechts-Hoch**, zwiſchen Links und Tief **Links-Tief**, die Steile



zwiſchen Hoch und Links **Links-Hoch**, zwiſchen Rechts und Tief **Rechts-Tief**.

Dieſer aufgezeichnete Kreis wird in der Richtung der eingezeichneten Linien an einer paſſenden Stelle des Zimmers (Wand) ſo hoch aufgehängt, daß der Mittelpunkt des Kreiſes ungefähr in gleiche Höhe mit der Bruſt des Schlagenden liegt. Der Schlagende ſtellt ſich dem aufgehängten Kreiſe, etwa drei Fuß von demſelben entfernt, in der Weiſe gegenüber, daß der bewaffnete Arm und deſſen Schulter dem Kreiſe zugekehrt, der andere Arm vom Kreiſe abgekehrt iſt. Die Füße kommen in Schrittſtellung; der hintere, vom Kreiſe entferntere, iſt mehr gequert, der vordere, mit dem bewehrten Arme gleichſeitige, einen ſtarken Fuß dem anderen vorgeſtellt, iſt mit der Spitze dem Kreiſe zugekehrt. Die freie Hand hängt ruhig herab, die andere faßt den Stiel ein wenig entfernter von der Kugel, als bei den früheren Uebungen, und hält den Hantel ſtielabwärts vor die Schulter. Von dieſer Stellung aus wird zum Hiebe ausgeholt, und zwar mit der Rechten auf die rechte Kreishälfte nach rechts, mit der Rechten auf die linke Kreishälfte nach links, zu Hoch nach oben, zu Tief nach unten. Man nehme ſich feſt vor, ſtets mit der gleichen Kugelfläche den Linien zu folgen, gleichſam als hätte man ein ſchneidendes Werkzeug in der Hand und wollte jedesmal mit der Schneide gleiche Richtung mit der Schlaglinie halten; denn nur dadurch wird das Ganze zur mehrfach kräftigenden Uebung.

Nach den Linien des Kreiſes haben auch die verſchiedenen Hiebe, je nachdem die Hand (Hantel) nach der einen oder der anderen Richtung ſchlägt, ihre Namen. Die Hiebe ſelbſt ſind in **kurze** (gehackte) und in **lange** (durchgezogene) abgetheilt.

Die kurzen Hiebe, nach irgend einer Linie geſchlagen, bringen nur

bis zu des Kreiſes Mitte, und werden dort raſch gehemmt, von wo dann neuerdings ausgeholt wird. Die langen Hiebe werden beim Kreismittelpunkte nicht gehemmt, ſondern dringen nach der begonnenen Linie über die Mitte durch den ganzen Kreis, und ſchwingen gleichſam aus, um dann neuerdings auszuholen. Soll z. B. der Kurzhieb RH geſchlagen werden, ſo wird die Kugel nach beſagter Linie nicht über die Mitte des Kreiſes geführt; ſoll aber der gleiche durchgezogene geſchlagen werden, ſo fährt die Kugel noch über die Mitte den ganzen Kreis in gleicher Richtung durch und verläßt ihn an der entgegengeſetzten Stelle LT. Was von RH erwähnt iſt, gilt auch von jedem anderen Hiebe.

Bei der Erlernung der Hiebe beginnt man mit den kurzen. Sie werden von H angefangen, rechts und links, Linie für Linie, zu T herab geübt. Bei den Hieben, welche, von H angefangen, auf der rechten Kreishälfte mit der Rechten der Reihe nach bis zu T geſchlagen werden, wendet ſich der Anfangs beim Hiebe RH von der Linie HT wegſehende Handrücken, indem ſich Hand und Arm allmählich nach außen drehen, bei den folgenden tieferen Hieben mehr und mehr der erwähnten Linie zu, ſo daß beim Hiebe R der Handrücken nach abwärts, beim Hiebe T nach links gerichtet iſt. Bei den Hieben, welche mit der Rechten von H an auf der linken Kreishälfte nach einander zu T geführt werden, wendet ſich der beim Hiebe LH noch der Linie HT zugewandte Handrücken durch Einwärtsdrehen der Hand und des Armes nach und nach von beſagter Linie ab, ſo daß er in L nach oben, in T nach links ſieht. Der Hieb T kann demnach mit nach auswärts oder nach einwärts gedrehter Hand gemacht werden.

Was von der Rechten geſagt wurde, gilt, mit den erforderlichen Abänderungen, im Weſentlichen nach auch von der Linken. Hat man die einzelnen Hiebe der Ordnung nach gehörig erlernt und eingeübt, ſo laſſe man dann auch beliebige Hiebe auf einander folgen. Man wechsle z. B. zwiſchen H und T, R und L, RH und LT u. ſ. w.

Die langen Hiebe werden, mit gleicher Handrichtung wie die kurzen, von H zu T erlernt. Wie ſchon bemerkt, wird der Armſchwung nicht ge-

hemmt, um ſo zu neuem Hiebe auszuholen, ſondern man läßt die Kugel, nachdem ſie den ganzen Kreis der Schlaglinie nach durchgefahren, ausſchwingen, ſo daß, wenn der gleiche Hieb öfter hinter einander geſchlagen wird, ein förmliches Kreiſen entſteht. Nach dem Hiebe H ſchwingt die Kugel links oder rechts bei den Schenkeln, nach dem Hiebe T links oder rechts, je nach der Armrichtung, am Kopfe vorüber; nach den Hieben, welche den ſteilen Linien folgen, ziehen die Kugeln wie bei H und T, nur von Bein und Kopf entfernter. Nach R und L wird über den Kopf geſchwungen. Beim Ausſchwingen ſuche man, den beim Hiebe mehr geſtreckten Arm durch Beugen und Anziehen bald wieder hiebfertig zu machen. Werden wechſelweiſe entgegengeſetzte Hiebe geſchlagen, ſo durchlauft die Kugel keinen ganzen Kreis, weil durch Schlagen des erſten Hiebes ſchon zum folgenden ausgeholt iſt. Um die langen Hiebe geregelt zu ſchlagen, iſt es unerläßlich, den gleichen Hieb ſo lange zu üben, bis die Bewegung zughaft rund wird. Wie mit den kurzen Hieben, ſo wechsle man auch mit den durchgezogenen unter einander ab. Eine beliebte Art von Wechſelhieben iſt folgende: RH mit LH, oder RT mit LT.

Alle bemerkten Hiebe laſſen ſich , wenn es der Raum geſtattet, auch mit leerem Stabe ſchlagen. Man faßt ihn am Griffe ſäbelartig und ſtellt ſich, wie beim Schlagen mit dem Hantel, vor den Kreis, indem man genügend davon entfernt in wenig vorgeſtreckter Armlage (die Hand mit nach oben gekehrtem Handrücken in der Höhe des Kreismittelpunktes und ein wenig nach außen von dieſem,) das Ende dem obern Kreisrande zuneigt. Dieſe Stellung kann als eine Auslage gelten, als eine Fechterſtellung, welche ſich zu Schutz und Trutz gleich gut eignet. Die kurzen Hiebe ſchlage man mit dem Stabe hauptſächlich nur aus dem Handgelenke, die langen auch mit Bewegung des Armes; doch ſehe man fleißig darauf, die Armbewegung ſo eng als möglich zu halten.

Endlich können alle Hiebe, ohne Beugung der Füße, mit Ausfall geſchlagen werden. In dieſem Falle macht das vordere Bein beim Hiebe einen kleinen Schritt zielwärts und beugt ſich ſanft, während das

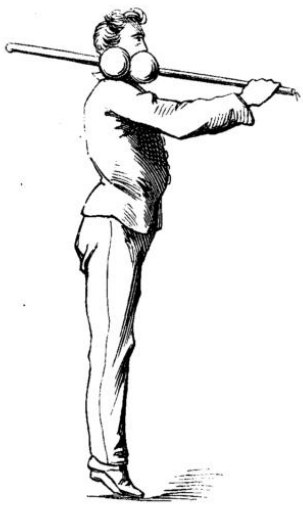
andere Bein bei vollem Sohlenſtande ſich raſch ſtreckt. Beim Ausholen zu neuem Hiebe geht man wieder in die frühere Stellung zurück u. ſ. w.

## Bein- und Fußübungen.

Dieſe Uebungen werden aus der ſchon angegebenen Grundſtellung gemacht. Sowohl Stab als Hanteln kommen dabei in Anwendung.

### 1. Wadenprobe.

Auf den Ballen ſtehend, wird der Körper durch gleichzeitiges kräftiges Strecken der Fußgelenke auf die Fußſpitzen (Zehenſtand) gehoben,



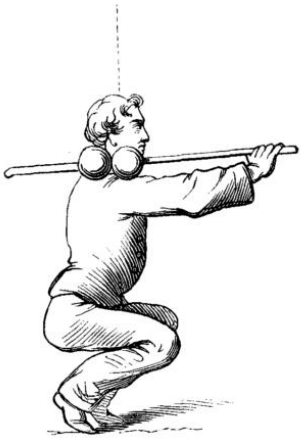
und ſogleich wieder, ohne daß die Ferſen während der Uebung den Boden berühren, auf die Ballen niedergelaſſen u. ſ. w. Den Nachdruck der Bewegung lege man vorzüglich auf das gänzliche Strecken der Fußgelenke. Es iſt Anfangs etwas ſchwierig, bei dieſer Uebung das Gleichgewicht zu erhalten; man ſtelle ſich deßhalb einem paſſenden Gegenſtande gegenüber und berühre ihn bei etwaigen Schwankungen nur leiſe mit einem Finger, was genügt, um die verlorene Richtung wieder herzuſtellen. Während der Uebung, welche man bei einiger Fertigkeit ziemlich raſch machen kann, belaſte man beide Schultern abwechſelnd, indem man ſich den Stab mit den Kugeln an . auflegt und ihn mit Einer Hand feſthält.

## 2. Wiegen.

Die Ferſen ſtehen um dreimal die eigene Fußlänge aus einander. Man läßt das Körpergewicht, ohne daß der Oberkörper von ſeiner geraden Haltung abweicht, abwechſelnd, bald auf dem einen, bald auf dem andern Beine, einige Augenblicke ruhen. Dasjenige Bein, auf welchem der Körper gerade ruht, beugt ſich bei ganz aufſtehendem Fuße im Knie- und Fußgelenke nach Möglichkeit, das andere Bein, ebenfalls feſt aufſtehend, ſtreckt das Fußgelenk. Der geſtemmte Stab (Kugeln auf .) ſoll, gleichzeitig mit der ſeitlichen Hin- und Herbewegung, je in entgegengeſetzter Richtung verſchoben werden.

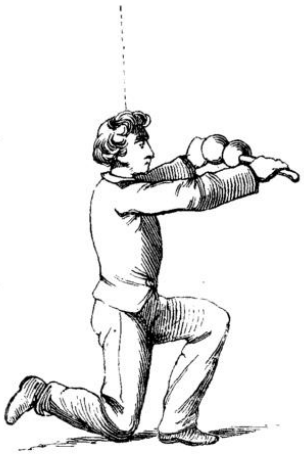
### 3. Hockſtemmen.

Im Ballenſtande ſenkt ſich der aufrechte Oberkörper durch gleichzeitiges Beugen beider Beine langſam ſo weit in die Tiefe, als es die über einander liegenden Ober- und Unterſchenkel erlauben, und hebt ſich durch ruhiges Strecken der gebogenen Beine wieder gerade in die Höhe u. ſ. w. Der Ballenſtand ſoll, ſo lange die Uebung wiederholt wird, beobachtet werden. Der Stab wird ferner, wie in Uebung 1, auf die Schultern genommen. Anfänger jedoch ſollen unbelaſtet die Bewegung ausführen, und Schwächere den Stab, mit dem Ende nach unten, vor die Füße ſtellen, den Griffknopf mit den Händen erfaſſen, und ſo durch Nachhelfen der Arme die Beine in ihrer Arbeit unterſtützen. Von Knaben iſt dieſe Uebung ſtets ohne Geräthe und durch Nachhülfe mittelſt eines Bindfadens auszuführen.



## 4. Beugſtemmen mit einem Beine.

Auf Einem Beine ſtehend, läßt man ſich, ohne daß die Ferſe vom Boden ſich entfernt, ſo weit langſam nieder, bis das andere bei ſenkrechtem Oberſchenkel im Kniee nach Kräften gebogene Bein mit dem Kniee, nie aber mit der Fußſpitze fühlbar den Boden berührt. Von da an ſtreckt ſich das die Körperlaſt tragende Bein, und ſtemmt, indem das freie Bein im gleichen Maße ſich ſtreckt, ebenſo ruhig den Körper wieder in die Höhe u. ſ. w. Das Berühren des Bodens mit dem Kniee ſoll nie zur Raſt benutzt werden. Die Arme, wagrecht nach vorne geſtreckt, halten bei dieſer Uebung den Stab mit Handgriff 1 auf || Kugeln auf .. Von Knaben iſt dieſe Uebung ſtets ohne Geräthe und durch Nachhülfe mittelſt eines Bindfadens auszuführen.



## 5. Hockſtemmen mit Einem Beine.

Der Uebende läßt ſich auf einem Beine, während ſich das andere geſtreckte nach vorne und oben hebt, langſam ſo weit nieder, bis Ober- und Unterſchenkel auf einander zu liegen kommen. Auf dem ſo gebogenen Beine, welches ſtets mit der ganzen Sohlenfläche aufſteht, ruht man einen Augenblick, während welcher Zeit das nach vorne geſtreckte, ohne den Boden zu berühren, ruhig wagrecht gehalten wird. Dann ſtreckt ſich langſam das gebogene Bein, drückt den Körper in die Höhe, und das vorgehaltene ſenkt ſich geſtreckt zu Boden, ſo daß nach vollendeter Uebung wieder beide Füße neben einander auftreten. Stellung und Belaſtung der Arme wie in Uebung 4. Für Anfänger iſt es nicht gut, mit dieſer und der vorhergehenden Uebung ſich ſtark abzumühen; man erleichtere ſich lieber die Bewegungen auf folgende Weiſe. In einen Thürpfoſten z. B. wird ein eiſerner Haken (Kleiderhaken) genügend eingeſchraubt und daran das eine Ende eines feſten, ungefähr 5 Fuß langen Bindfadens, befeſtigt. Das andere Ende des Bindfadens knüpfe man an die Mitte eines leeren Hantelſtieles feſt, faſſe letzteren, anſtatt des Stabes, mit den Händen zu beiden Seiten des Knotens, ſpanne den Bindfaden an und vollbringe, dem Thürpfoſten gerade gegenüberſtehend, durch Hülfe der Arme die Uebung. So wird der Stab, welcher durch ſein Vorgewicht dem Rückſinken des Oberkörpers entgegen wirkt, entbehrlich, und die Arme nehmen einen großen Theil der Arbeit den Beinen ab. Der Anfänger ſchraube den Haken etwa in Leibeshöhe ein; bei größerer Uebung ſtelle man ihn allmählich tiefer.

## 6. Beinſpreizen.

Im Ballenſtande dreht man beide Ferſen zugleich, ſo viel als möglich nach außen, läßt ſie in dieſer Stellung auf den Boden nieder, hebt jetzt die Fußſpitzen, um ſie auf den Ferſen thunlichſt auswärts zu kehren u. ſ. w., bis die Ferſen etwa 4—5mal die eigene Fußlänge von einander abſtehen. Im höchſten Grade des Spreizens verweile man einen Augenblick, wobei die Fußſpitzen nach außen ſehen, und komme auf gleiche Weiſe wieder in die Schlußſtellung zurück. Die Arme bleiben während der Uebung nach der Stabübung 33.

## 7. Spreizbeugen.

Die Beine ſtehen um etwa 4mal die eigene Fußlänge geſpreizt. Aus dieſer Stellung neigt ſich der Stamm nach einer Seite, indem das mit der

Rumpfneigung gleichſeitige Bein bei vollem Sohlenſtande im Kniee ſtark gebeugt wird, ſo weit nieder, bis die ſeitliche Bruſtwand den Oberſchenkel des gebeugten Beines erreicht. Das andere Bein, ohne den Fuß vom Boden zu entfernen, iſt dabei nach Kräften geſtreckt. Dann hebt ſich der geſenkte Stamm, das gebeugte Bein ſtreckt ſich, und die gleiche Bewegung wird nun nach der andern Seite ausgeführt. Die Arme beobachten dabei die Stabübung 11.

## 8. Beinheben.

Auf Einem Beine ſtehend, bringt man das ſchwebende geſtreckt und ſchwunghaft bis in die wagrechte Lage und darüber, und läßt es ebenſo wieder zurückſinken. Das Heben geſchieht zuerſt in der Richtung gerade nach vorne, dann auswärts nach der Seite, ferner gerade nach rückwärts, und endlich in den Richtungen, welche die Mitte halten zwiſchen vorne und ſeitlich, und zwiſchen ſeitlich und rückwärts. Beim Heben nach vorne bis einſchließlich des Hebens nach der Seite iſt der Fuß angezogen, die Fußſpitze nach oben gerichtet; vom ſeitlichen Heben an nach rückwärts iſt der Fuß geſtreckt, die Spitze nach abwärts ſehend. Die Arme ſind in die Seiten geſtemmt.

## 9. Beinſtoßen.

Auf Einem geſtreckten Beine ſtehend, zieht man den Oberſchenkel des freien Beines, bei rechtwinkeliger Beugung des Kniees, über die wagrechte Lage zum Leibe, und ſtreckt raſch und kräftig als wollte man einen derben Fußtritt ertheilen, das gehobene Bein ſo aus, daß es nach vollendeter Streckung womöglich wagrecht liegt. Dann zieht man ſchnell wieder zum Stoße an und vollbringt die Stoßbewegungen nach einander in allen Richtungen und mit gleicher Stellung des Fußes wie beim Beinheben. Der ſtehende Fuß ſoll beim Ausſtoßen nach den verſchiedenen Richtungen ſich nicht auf dem Boden verſchieben, auch verhüte man das beim Stoßen nach rückwärts gar zu ſtarke Vorbeugen des Oberkörpers. Die Armſtellung iſt wie in früherer Uebung.

## 10. Beinſchwenken.

Man hebt Ein Bein geſtreckt nach vorne und bringt es in einer nach oben ausbeugenden Linie ſchwunghaft nach rückwärts und unten, um auf gleichem Wege wieder zurückzukehren u. ſ. w. Um bezüglich der Höhe des Schwenkens ein Maß zu haben, vollbringe man die Uebung in der Art, daß man die Beine über paſſende Gegenſtände, z. B. über einen Tiſchrand oder ſpäter über eine Stuhllehne hin und her ſchwenkt. Zur Erhaltung des Gleichgewichts ſtütze man ſich Anfangs mit Einer Hand auf den Stab.

## 11. Beinkreiſen.

Aehnlich den Armen in den Hantelübungen 9 und 10 wird Ein Bein geſtreckt im Kreiſe bewegt. Das Kreiſen ſoll ſeitlich, ſowohl vor dem Leibe, als hinter dem Leibe ſtattfinden. Die Kreiſe ſelbſt können eng und raſch, oder weit und langſam gezogen werden. In allen Fällen achte man darauf, ſchöne runde Kreislinien zu machen. Das Beinkreiſen ſeitlich, namentlich das Kreiſen hinter dem Leibe, bietet Anfängern öfters bedeutende Schwierigkeiten, welche am beſten dadurch überwunden werden, daß man die Bewegungen weit und ſehr langſam ausführt. Die Hände liegen an den Hüften.

## 12. Drehbeugen auf den Fußballen.

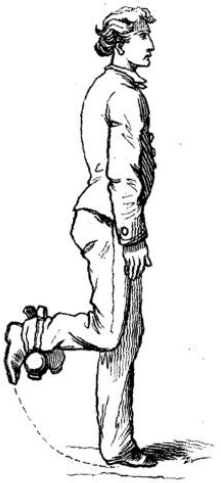
Die Beine um eine Fußlänge aus einander geſtellt, hebt man ſich auf die Ballen, und macht, auf dieſen ſich drehend, während die Beine ſich mehr und mehr beugen, eine halbe Wendung, wobei zuletzt das Knie des nun hinteren Beines auf die Wade des vorderen zu liegen kommt. Von da an kehrt man, indem die Beine bei der Rückdrehung ſich allmählich ſtrecken, gleichen Weges wieder in die erſte Stellung zurück, und führt ohne Raſt auf gleiche Weiſe die halbe Wendung nach der anderen Seite aus, von wo an dann abwechſelnd ſtets ganze Wendungen erfolgen. Während der Uebung dürfen die Ferſen nie den Boden berühren. Die Arme rechtwinkelig halten den Stab, Kugeln an Griff und Ende an den Feldern zwiſchen Zeichen . und |, um, wenn man das Gleichgewicht verlieren ſollte, dieſes durch entſprechende Senkungen wieder herzuſtellen.

## 13. Oberſchenkel wagerecht.

Das im Kniee rechtwinkelig gebeugte Bein wird gerade nach vorne gehoben und, bei wagerechtem Oberſchenkel, ſo lange es leicht thunlich, frei hinausgehalten. Um das Dauerſtehen abzukürzen und dieſe Uebung wirkſamer zu machen, wird der ſchwebende Schenkel folgendermaßen belaſtet. Zwiſchen Riemen und Stiel eines gewöhnlich angeſtielten Hantels wird der Stiel eines zweiten Hantels durchgeſteckt, dann der freie Ring, nachdem ſein Riemen den Stiel des erſten Hantels umgriffen hat, daran geſchoben, und die Kugel, wie gewöhnlich, feſtgeſtellt. Dieſe ſo mit einander verbundenen Hanteln werden dann nahe dem Kniee reitlings auf den Schenkel gelegt.

## 14. Unterſchenkel wagerecht.

Der Unterſchenkel des freien Beines wird rechtwinkelig zum ſenkrecht gebliebenen Oberſchenkel gebeugt und in dieſer Lage möglichſt lange gehalten. Die in der oben (Uebung 13) angegebenen Weiſe mit einander verbundenen Hanteln werden in der Nähe der Ferſe an den Unterſchenkel gehängt. Bei dieſer und der vorigen Uebung ſtützen ſich die Arme Anfangs auf den Stab, um das Gleichgewicht eher zu erhalten; bei weiterer Fertigkeit ſtehe man frei, die Arme zu beiden Seiten herabhängend.



## 15. Knieſchnellen.

Ein Bein, im Kniee ſich beugend, wird raſch und kräftig ſo weit gerade nach vorne und oben bewegt, bis ohne größeres Vorneigen des Oberkörpers der Schenkel bei angezogener Fußſpitze die Bruſt erreicht. Dieſe Uebung ſetzt oft anfangs einige Schwierigkeiten, weßhalb man zuerſt bei ganz ruhiger Ausführung, mit Hülfe der Hände, den Schenkel an die Bruſt zieht, bis nach und nach die Hände dazu nicht mehr nothwendig ſind. Von der Berührung der Bruſtwand läßt man das Bein alſogleich wieder in die Grundſtellung zurück u. ſ. w.

## 16. Anferſen.

Der Unterſchenkel eines ſchwebenden Beines wird im Kniee ſchnell und ſo ſtark zum ſenkrechten Oberſchenkel gebeugt, daß die Ferſe bei geſtreckter Fußſpitze an das Geſäß merklich anſchlägt, von wo an das Bein wieder in die erſte Stellung zurückkommt. Nöthigenfalls mache man Anfangs die Uebung ebenfalls mit Hülfe der Hände. Bei dieſer und der vorhergehenden Uebung kann ein Bein mehrere Male hinter einander die Bewegung machen, oder es wechſeln die Beine jedesmal zwiſchen Stand und Bewegung.

## 17. Stabüberſteigen.

Man hält den Stab (mit oder ohne Kugeln) in den ſenkrecht nach unten abfallenden Armen, und ſucht ein im Kniee gebogenes Bein, deſſen

Oberſchenkel man ſo viel als möglich nach vorne und oben hebt, während der Stamm ſich vorneigt, zwiſchen beiden Armen über den wagrecht liegenden Stab durchzubringen. Iſt das Bein durchgekommen, ſo nimmt man es entweder gleichen Weges wieder zurück, oder man ſteht auf dem durchgebrachten Beine auf, und läßt das andere ebenſo nachfolgen, wonach dann beide Beine über den nun hinter dem Leibe gehaltenen Stab in die Grundſtellung zurückkehren. Sollte die Uebung nicht gelingen, ſo lege man den Stab, indem jede Hand einen oder zwei Finger in die Ringe eines Riemens bringt, in die Riemenſchlingen.

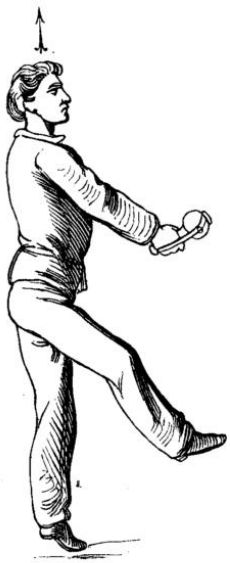
## 18. Laufbewegung.

Man macht mit den Beinen die gleichen Bewegungen, als wollte man Trottlaufen. Der Oberkörper iſt dabei aufrecht, und die Hanteln werden in den an beiden Seiten ruhig herabhängenden Armen gehalten.

Um dieſe und die folgenden fünf Uebungen ohne größeres Geräuſch auszuführen, bewege man ſich auf einer doppelt zuſammengelegten, auf dem Fußboden ausgebreiteten Wolldecke. In jeder Hand halte man ferner einen Hantel, und trete, während die Bewegung ſtets auf gleicher Stelle ſtattfindet, nur mit dem Fußballen auf.

## 19. Hüpfen, das freie Bein abwechſelnd nach vorne.

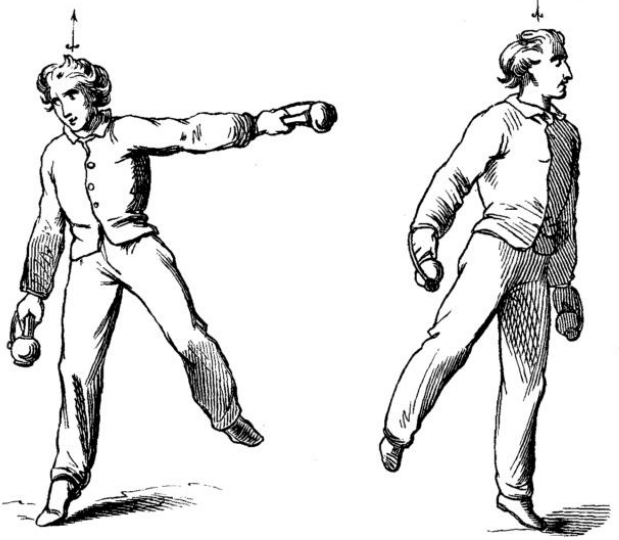
Auf dem Ballen ſtehend, beugt ſich ein Bein leicht im Kniee, das andere hebt ſich zugleich geſtreckt ein wenig nach vorne und oben. Dann ſchnellt das Standbein den Körper gerade nach oben, welcher nun, während das früher ſtehende Bein ebenfalls geſtreckt ſich nach vorne bewegt, auf das Anfangs gehobene Bein zurückſinkt, von dieſem wieder emporgebracht wird u. ſ. w.



### 20. Hüpfen, das freie Bein abwechſelnd nach der Seite.

### 21. Hüpfen, das freie Bein abwechſelnd nach rückwärts.

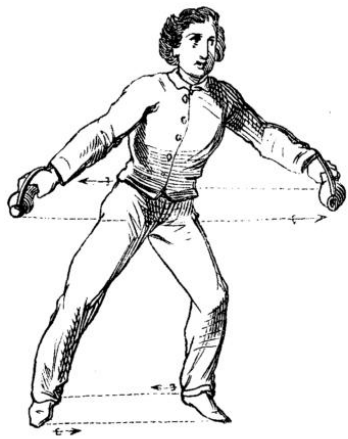
Die Uebungen 20 und 21 werden, mit Ausnahme der Bewegungsrichtung des ſchwebenden Beines, wie die Uebung 19 ausgeführt. Bei



der Uebung 20 muß nur noch bemerkt werden, daß die Fußſpitzen des gehobenen Beines jedesmal nach außen ſtehen ſollen.

## 22. Spreizhüpfen.

Aus der Grundſtellung ſchnellt man den Körper gerade in die Höhe, und läßt ihn auf die vor- und rückwärts mäßig von einander geſpreizten Beine zurückfallen. Aus dieſer Stellung wird dann, indem die Füße jedesmal während des Hüpfens (beim Niederſprung) den Platz wechſeln, die Uebung weiter fortgeſetzt.



## 23. Kreuzhüpfen.

Dieſe Uebung unterſcheidet ſich von der vorhergehenden dadurch, daß die Beine im Hüpfen ſich vor einander ſo kreuzen, daß abwechſelnd das Knie des einen Beines hinter die Wade des anderen zu ſtehen kommt.

Bei den Uebungen 19, 20, 21 und 22 haben die mit Hanteln beſchwerten Arme Neigung, gleichſeitig und in gleicher Richtung mit den Beinen ſich zu bewegen, was mit geringer Nachhülfe vollſtändig gelingt. Dadurch wird die Wirkung obiger Uebungen, neben der vortrefflichen Kräftigung der unteren Gliedmaßen und der wohlthätigen allgemeinen Erſchütterung zugleich noch auf den Oberkörper ausgedehnt.

# Zuſammenſtellung gemiſchter Uebungen zum Turnen.

Damit durch wenige Uebungen vielſeitige Muskelwirkung erzielt werde und der Körper in ſchönem Ebenmaße gedeihe, damit ferner die Abwechslung in den Uebungen eher Unterhaltung bringe, und einzelne Muskelgruppen auch beim Turnen einigermaßen ausruhen können, erſcheint es zweckmäßig und nützlich, die bisher angeführten Uebungen in nachſtehender Reihenfolge auszuführen.


| | Seite | | Seite |
|---|---|---|---|
| 1. Armſtrecken nach vorne . . | 22 | 19. Ausſtoßen ſeitlich . . . . | 23 |
| 2. Drehſchwingen rückwärts . | 28 | 20. *Schocken von unten . . . | 50 |
| 3. *Wechſeldrehen a . . . . | 33 | 21. Stabüberſteigen . . . . | 102 |
| 4. Wadenprobe . . . . . | 86 | 22. Rumpfdrehen . . . . . | 27 |
| 5. Stemmen . . . . . | 20 | 23. Schwimmbewegung . . . | 77 |
| 6. Armheben ſeitlich . . . . | 66 | 24. Spreizhüpfen . . . . . | 106 |
| 7. Rumpfbeugen vor- und rückwärts . . . . . | 26 | 25. Armanziehen rückwärts . . | 23 |
| 8. Hüpfen, das freie Bein abwechſelnd nach vorne . . . | 104 | 26. Kraftſtemmen . . . . . | 21 |
| 9. *Achtenſchwingen von unten . | 42 | 27. Beinſtoßen . . . . . | 94 |
| 10. Umreichen . . . . . | 31 | 28. Umwenden . . . . . | 38 |
| 11. Drehbeugen auf den Fußballen . . . . . | 97 | 29. Walzen . . . . . | 24 |
| 12. Kreisſchwingen . . . . | 54 | 30. Hockſtemmen mit Einem Beine | 90 |
| 13. Unterſchenkel wagerecht . . | 99 | 31. Drehſtemmen einwärts . . | 79 |
| 14. Wagerechter Halbkreis . . | 69 | 32. Hiebe . . . . . | 81 |
| 15. Stabdrehen mit Beugung der Arme . . . . . | 32 | 33. Rumpfbeugen ſeitlich . . . | 26 |
| 16. Spreizbeugen . . . . . | 92 | 34. Beinheben . . . . . | 93 |
| 17. *Pendeln rückwärts . . . | 55 | 35. Drehſchwingen vorne . . . | 28 |
| 18. Beinkreiſen . . . . . | 96 | 36. Ausſtoßen ſeitlich rückwärts . | 24 |
| | | 37. Wadenprobe*) . . . . . | 86 |
| | | 38. Ruckſchocken . . . . . | 59 |
| | | 39. Eng Armkreiſen . . . . | 74 |
| | | 40. Laufbewegung . . . . . | 103 |


*) Da die Zahl der eigentlichen Bein- und Fußübungen eine verhältnißmäßig kleine iſt, ſo möge man, obſchon dieſelben weniger unterhalten ſind, dennoch auf ihre genaue und ausdauernde Durchführung Gewicht legen.

| | Seite |
|---|---|
| 41. Bruſtrecken | 25 |
| 42. Aufſchwingen ſeitlich | 29 |
| 43 Druckheben | 45 |
| 44. Beinſpreizen | 91 |
| 45. Armrollen | 68 |
| 46. Oberſchenkel wagerecht | 98 |
| 47. Kugelſtoßen | 48 |
| 48. Drehbeugen auf den Fußballen | 97 |
| 49. Stabrollen | 41 |
| 50. Streckheben rückwärts | 57 |
| 51. Haspeln | 25 |
| 52. Wiegen | 87 |
| 53. Rumpfkreiſen | 27 |
| 54. *Achtenſchwingen von oben | 43 |
| 55. Weit-Armkreiſen | 75 |
| 56. Anferſen | 101 |
| 57. Stemmen einarmig | 21 |
| 58. *Pendeln | 46 |
| 59. Beinheben | 93 |
| 60. Schwingen vor- und rückwärts | 76 |
| 61. Hiebe | 81 |
| 62. Hockſtemmen | 88 |
| 63. Stabſchwenken | 31 |
| 64. Schroten | 47 |
| 65. Beinſchwenken | 95 |
| 66. Aufſchwingen ſeitlich rückwärts | 29 |
| 67. Armſtoßen | 72 |
| 68. Hüpfen, das freie Bein abwechſelnd nach der Seite | 105 |
| 69. *Wechſeldrehen b | 34 |
| 70. Liegſtemmen | 41 |
| 71. Kehrwenden | 35 |
| 72. Stabüberſteigen | 102 |
| 73. Drehſtemmen auswärts | 71 |
| 74. Wechſelſchocken von der Seite | 52 |
| 75. Beinkreiſen | 96 |
| 76. Umſchultern | 37 |
| 77. Stabaufziehen | 56 |
| 78. Beinſpreizen | 91 |
| 79. Armheben nach vorne | 67 |
| 80. Beugſtemmen mit Einem Beine | 89 |
| 81. Kreiſen | 53 |
| 82. Ruckſchocken nach Wendung der Hände und des Stabes | 60 |
| 83. Hüpfen, das freie Bein abwechſelnd nach rückwärts | 105 |
| 84. Hiebe | 81 |
| 85. Dauerhalten | 62 |
| 86. Oberſchenkel wagerecht | 98 |
| 87. Heben | 44 |
| 88. Armſtrecken nach oben | 22 |
| 89. Umſchwingen | 30 |
| 90. Beinſtoßen | 94 |
| 91. Aufſitzen | 78 |
| 92. Schultergelenkprobe | 39 |
| 93. Kreuzhüpfen | 107 |
| 94. Streckheben vorne | 58 |
| 95. Stabdrehen | 32 |
| 96. Senkrechter Halbkreis | 79 |
| 97. Spreizbeugen | 92 |
| 98. *Kugelwerfen | 49 |
| 99. Lenden-Schulterrecken | 40 |
| 100. *Schocken von oben | 51 |
| 101. Beinſchwenken | 95 |
| 102. Handkreiſen | 73 |
| 103. Schulterwenden | 36 |
| 104. Hockſtemmen | 88 |
| 105. Beugaufſchwingen ſeitlich rückwärts | 30 |
| 106. Keulenſchwingen | 61 |
| 107. Knieſchnellen | 100 |
| 108. Armſtrecken wechſelweiſe nach oben | 80 |
| 109. Kraftmeſſer | 63 |
| 110. Anferſen | 101 |


Man fange mit der erſten der ſo gereihten Uebungen an, und mache alle folgenden nach einander durch, bis die anfängliche Turnübung wie-

der zur Hand kommt u. ſ. w. Anfänger mögen ſich begnügen, in einer Uebungsſtunde etwa 6 bis 8 Uebungen auszuführen, Geübtere ſollen aber deren 10 bis 15 durchnehmen. Wie lange jede einzelne Uebung fortgeſetzt werden ſoll, mag Jeder nach dem bei den allgemeinen Regeln Angegebenen ſelbſt für ſich beſtimmen.

Für ſchwache oder ältere Perſonen iſt es räthlich, die verſchiedenen Uebungen zuweilen mit leerem Stabe oder auch nur mit Einer Kugel zu verſuchen, wozu ſich, mit Ausnahme der Uebung 34 bei leerem Stabe und mit Ausnahme der Uebungen 24 und 34 bei Einer Kugel am Stabe, ſämmtliche Stabübungen eignen. Nimmt man nur Eine Kugel, ſo kommt dieſe bei allen Uebungen, in welchen die Kugeln am Stabe getrennt ſtanden (entweder auf beiden || oder auf Gff. und Ed.), jedesmal auf ., indem die Handgriffe unverändert bleiben. Bei allen übrigen Uebungen aber, bei welchen die beiden Kugeln ohnedieß ſchon auf . oder am Ende ſtehen, ſchraubt man die einzelne Kugel ebenfalls dorthin. Wenn bei einigen Uebungen die Hände auch zu der Kugel auf . kommen ſollen, ſo faſſen ſie knapp an der einzelnen Kugel, z. B. bei Uebung 26 und 27 auf beiden Seiten der Kugel, bei den Uebungen 36 und 37 auf Einer Seite derſelben.

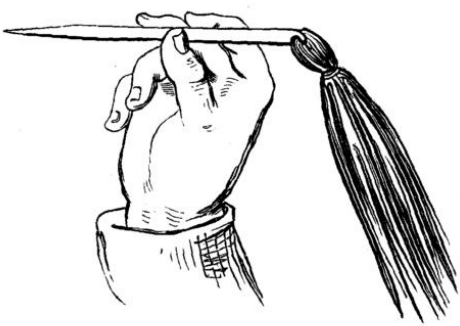
Zu beachten iſt ferner, daß die in vorſtehender Zuſammenſtellung mit einem Sternchen (*) bezeichneten Stabübungen von kleineren Knaben nicht früher verſucht werden ſollen, bis ſie mit den übrigen Uebungen ganz vertraut ſind.

# Anhang.

## Werfen.

Es gibt kaum eine Körperübung, welche die Muskeln ſo vielfältig und wohlthätig in Anſpruch nimmt, als regelrechtes Werfen nach dem Ziele. Beinahe die Geſammtmuskulatur wird dabei in Thätigkeit verſetzt; vorzüglich aber ſind es die Arm-, Bruſt-, Bauch- und Rückenmuskeln, welche dabei kräftig wirken. Ferner übt Werfen das Auge trefflich, und wird dadurch, daß der geworfene Gegenſtand in der Scheibe ſteckt, zugleich ſehr unterhaltend, da, wie beim Schießen, der Erfolg der eigenen Fertigkeit ſogleich vor Augen tritt.

Damit nun das Werfen ſelbſt im Zimmer zur angenehmen und nützlichen Turnübung werde, wählte ich ein Wurfzeug, welches, ſeiner Einrichtung wegen, beim Werfen einige Anſtrengung erfordert und welches nach dem Wurfe im Holze ſtecken bleibt. Das Wurfzeug iſt zuerſt, bis man mit der Uebung mehr vertraut iſt, eine etwa 10 Centimeter lange ſtarke, gerade Pack- oder Sattlernadel, in deren Oehr ungefähr 10—12 Fäden gut gezwirnter Schafwolle eingefädelt



ſind. Dieſe Schafwollfäden (der Flügel) werden kurz hinter dem Oehre durch einen mit Wachs beſtrichenen Bindfaden vereinigt, und ſollen vereinigt ſämmtlich die dreifache Länge der Nadel meſſen. Die Nadel iſt ſo zum Werfen tauglich. Man erfaßt ſie ähnlich wie eine Schreibfeder, Zeig- und Mittelfinger liegen einerſeits, der Zeigfinger mehr dem Oehre, der Mittelfinger der Spitze näher, der Daumen iſt andererſeits zwiſchen beiden gelagert, und der Flügel hängt über den Handrücken herab. Wird nun die ſo gehaltene Nadel aus der Hand geworfen, ſo ſtreicht ſie nach einigen Schwankungen mit der Spitze voran durch die Luft, und es gehört durchaus keine Fertigkeit dazu, ſie bei einiger Schwungkraft jedesmal in's Holz zu werfen, vorausgeſetzt, daß der Werfende vom Ziele in geeigneter Entfernung ſtehe. Fünf Schritte von der Scheibe bis zum Wurfſtand ſei die kürzeſte Entfernung; will man näher werfen, ſo muß, wenn die Nadel richtig ſtecken ſoll, der Flügel länger oder wollreicher werden. Der weiteſte Abſtand des Uebenden von dem Ziel iſt nach Geſchicklichkeit und Kraft verſchieden. Als Scheibe dient ein nach der Kunſtfertigkeit des Werfers kleineres oder größeres, etwa zolldickes gehobeltes Brettchen von weichem Holze, auf welchem ein Zielpunkt an paſſender Stelle angebracht wird.

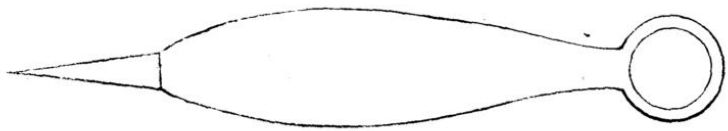
Um nun richtig und mit Vortheil zu werfen ſind folgende Stellungen und Bewegungen wohl zu beachten. Geſetzt es werde mit der rechten Hand geworfen, ſo iſt, bei gleichmäßig geſtreckten Beinen, der rechte Fuß gequert, der linke einen Fuß vor dem rechten mit der Spitze gerade zielwärts gerichtet; der Körper iſt dabei aufrecht und die Hände hängen zu beiden Seiten herab. Aus dieſer Stellung beginnt der Rückſchwung,

das Ausholen zum Werfen. Es ſchwingt der rechte mit dem Wurfzeug verſehene Arm, zugleich mit Zurücknahme ſeiner Schulter, mäßig geſtreckt über außen und oben nach rückwärts, ſo daß er im vollſten Rückſchwunge zielabgekehrt nahezu wagrecht wird. Gleichzeitig mit dem Armſchwunge neigt ſich der Handrücken zur Streckſeite des Armes, und das Körpergewicht legt ſich durch gelindes ſeitliches Rückbeugen des Rumpfes auf das gequerte Bein, welches ſich im Kniee, bei vollem Sohlenſtande, ein wenig beugt. Von da an beginnt der Vorſchwung, der eigentliche Wurf. Der zurückgeſchwungene Arm beugt ſich anfangs leiſe und ſchwingt, während das Beugen gegen Ende der Wurfbewegung allmählich in raſches Strecken (Ausſchnellen) übergeht, über oben und außen nach vorne, wobei das Wurfzeug der Hand entfliegt. Die Hand bewegt ſich beim Vorſchwunge gegen die Beugeſeite des Armes, und der ſeitlich zurückgebeugte Stamm kommt drehend ſo nach vorne, daß die früher hintere Schulter nunmehr zur vordern wird; das gebeugte Bein hebt ſich geſtreckt auf den Ballen, das vordere macht einen kleinen Schritt zielwärts, beugt ſich dabei im Kniee und trägt jetzt die Körperlaſt. Wird der Wurf ſehr kräftig genommen, ſo kann durch den Vorſchwung das hintere Bein in Schwebung gerathen.

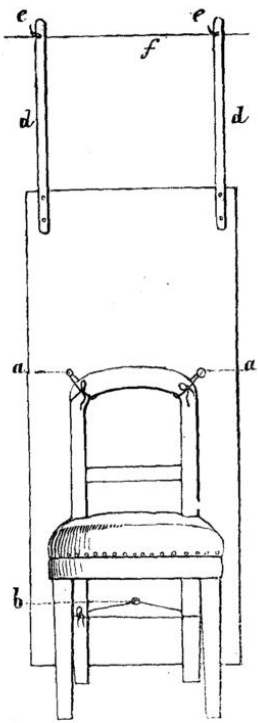
Sehr viel kommt es darauf an, in welcher Höhe die Hand vorſchwingt. Anfänger lieben meiſt in zu ſteilem Bogen den Vorſchwung zu machen. Der beſte Vorſchwung aber iſt derjenige, deſſen Richtung zwiſchen der horizontalen und ſenkrechten Linie ungefähr die Mitte hält; es liegt in ihm die größte Kraft und Sicherheit. Eigentliches Zielen gibt es beim Werfen mit kurzen Gegenſtänden nicht; denn Zielen und Werfen fallen zuſammen. Sicheres Treffen beim Werfen iſt eine

durch häufige Uebung erworbene Fertigkeit, das Wurfzeug in geeigneter Höhe und Breite mit dem nöthigen Kraftaufwande im Schwunge aus der Hand zu laſſen.

Hat man erſt einige Sicherheit im Werfen erlangt, ſo mag man ſich, ſtatt der Nadeln, meiner eigens für Zimmer eingerichteten Wurfpfrieme

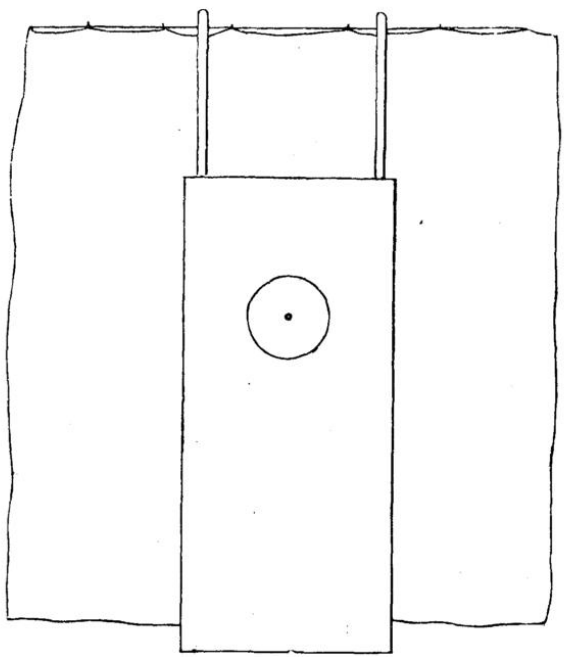


bedienen. Dieſe Wurfpfrieme iſt ein nach beiden Enden koniſch auslaufendes, 3 Loth ſchweres, etwa 9 Centim. langes, walzenförmiges Eiſen, welches ſich vorne zu einer ſtarken, etwa 2 Centim. langen Spitze, verjüngt und rückwärts in einen kleinen Ring (Oehr) verliert. In das Oehr kommt nun der viel wollereichere und der Schwere der Pfrieme genau entſprechende Flügel. Die Wurfpfrieme wird wie die Nadel gehandhabt. Da aber dieſes Wurfzeug kräftig geworfen, tief in das Holz dringt und die etwaigen Fehlwürfe die Zimmerwand ꝛc. verletzen würden, ſo iſt es nicht überflüſſig, eine Andeutung über eine zweckmäßige Scheibe zu geben. Dieſe Scheibe beſteht aus einem (170 Centim. hohen, 48 Centim. breiten und 2 Centim. dicken) rechtwinkelig viereckigen Brette von weichem Holze, auf deſſen einer gehobelten Seite in Bruſthöhe ein Kreis von 22 Centim. Durchmeſſer aufgezeichnet iſt, in deſſen Mitte ein 5 Centim. im Durchmeſſer betragender ſchwarzer Kreis als Zielpunkt eingezeichnet iſt. Auf der andern Seite dieſer Scheibe, welche behuf des Werfens an die Rückſeite einer Stuhllehne derart angeſtellt wird,




Scheibe von rückwärts.

daß der Stuhl vom Wurfſtande aus nicht mehr geſehen werden kann, befinden ſich drei geöhrte Schrauben; zwei davon, mit aa bezeichnet, ſind in gleicher Höhe mit der Stuhllehne und zu beiden Seiten derſelben angebracht; die dritte b ſteckt 20 Centimeter vom Boden in der Mitte der Brettbreite. An die Schrauben aa ſind kurze Schnüre geknüpft, mittelſt welcher das Brett an die Lehne befeſtigt wird; die Schraube b trägt eine längere Schnur, welche, um beide hinteren Stuhlbeine herumgebunden, den Rand der Scheibe ſichert. Von den oberen Ecken des Brettes ſteigen, auf die hintere Fläche, angenagelt oder angeſchraubt, zwei ſchmale Leiſten dd von hartem Holze 36 bis 40 Centimeter gerade empor, von welchen jede an ihrem oberen Ende einen von rückwärts eingetriebenen Haken (Kleiderhaken) ee trägt. Auf dieſen Haken wird ein etwa 1½ Meter langes dünnes Stäbchen von Holz f gelegt, an welches ſeiner



Scheibe von vorne.

ganzen Länge nach ein bis nahe an den Zimmerboden herabreichendes, gleich breites Stück grober Leinwand angeknüpft oder angenagelt iſt. Wird jetzt beim Wurfe die Scheibe auch gefehlt, ſo fängt ſich die Pfrieme in dem frei hinter ihr herabhängenden Segel, und fällt ohne Nachtheil zu Boden. Um das ſo verſehene Brett zum Werfen aufzuſtellen, hat man alſo, nachdem es an den Stuhl gelehnt iſt, nur drei Knoten zu machen und das Segel aufzulegen. Das Brett ſoll aber nicht ganz ſenkrecht ſtehen, ſondern in der Weiſe, daß ſein oberes Ende ſich leicht zurück neigt, wodurch die Scheibe der immer ein wenig im Bogen anfliegenden Pfrieme eher entſpricht. Sollte der Stuhl für das Brett zu leicht ſein, ſo beſchwere man ihn mit den Hanteln.

Eine beliebte Spielerei läßt ſich leicht, wenn man will, an der Scheibe anbringen, nämlich, daß, wenn der Zielpunkt getroffen wird, hinter der Scheibe eine beliebige Figur aufſteigt. Dazu iſt erforderlich, daß der Zielpunkt beweglich ſei, und, wenn er getroffen wird, einige Linien zurückweichen könne, wodurch ſich dann ein aufgehängtes Gewicht (oder eine geſpannte Feder) losmacht, und die über dem Zielpunkte befindliche, durch ein Schnürchen mit dem Gewichte verbundene, liegende Figur ſich raſch aufrichtet, was, wenn das Werfen als Turnſpiel betrieben wird, Heiterkeit erregt und aneifert.

---

## Berichtigung.

Seite 64 Zeile 15, ſtatt Stablage, lies: Stablänge.

Druck der J. B. Metzler'ſchen Buchdruckerei in Stuttgart.