

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

### **Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel**

**Seeger, Ludwig**

**Stuttgart, 1863**

Vorwort

## V o r w o r t.

---

Als Handgeräthe zum Zimmerturnen sind meines Wissens hauptsächlich die jetzt schon allbekanntten 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 Lebenden nur zu bald ab, was Jeder erfahren hat, welcher durch längere Zeit hindurch sich fleißig mit Hantelübungen befaßt.

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 Krastanstrengung 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 Scheibenswerfen 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.

Ludewig, im Januar 1863.

Seeger.