

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

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

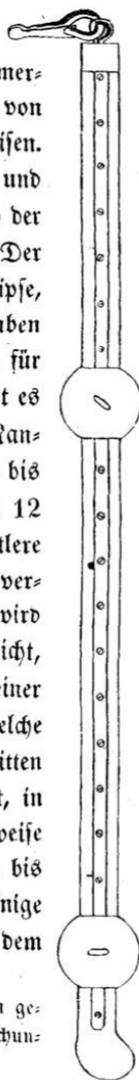
**Seeger, Ludwig**

**Stuttgart, 1863**

Der Kugelstab, seine Wahl

## 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 Querschnitt 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 verdicke 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 Zwinde versehen, welche in ein rundes Ohr endigt, und heißt kurzweg Ende. Mitten auf einer der weniger gewölbten Flächen des Stabes läuft, in das Holz eingelassen und durch kleine Schrauben stellenweise darin befestigt, eine schmale eiserne Schiene vom Knopfe bis unter die Zwinde. 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, weshalb bei Bestellung des Stabes die diesfälligen 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. <i>ic.</i>	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. <i>ic.</i>	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<sub>s</sub>, 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<sub>s</sub>, 4<sub>s</sub>, 5<sub>s</sub>, 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.