universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

Seeger, Ludwig

Stuttgart, 1863

Allgemeine Regeln

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

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 Geräthebungen 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.