

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

Seeger, Ludwig

Stuttgart, 1863

Stabübungen

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 wegseht, während der andere dem Leibe zugekehrt ist. Diese drei verschiedenen Handgriffe reichen zur nutzhaften Ausföhrung 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 ausgeföhrte werden können, so findet man gewöhnlich bei jeder Stabübung mehr als eine Ziffer angegeben, was so viel heißen will, daß man bei der Ausföhrung 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 Übungen 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.

Kl. = eine Kugel.

Hdgff. = Handgriff.

1. 2. 3. = die drei verschiedenen Handgriffe.

Gff. = den Griff am Stabe.

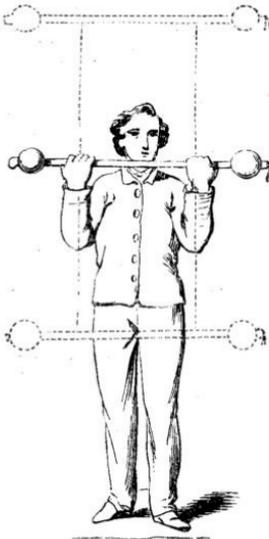
Ed. = das Ende am Stabe.

|| = die eingebrannten Striche.

. = den eingebrannten Punkt.

Ed. | = Endstrich.

Gff. | = Griffstrich.



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.

Rn. an Gff. und Gd. Hdgff. auf.

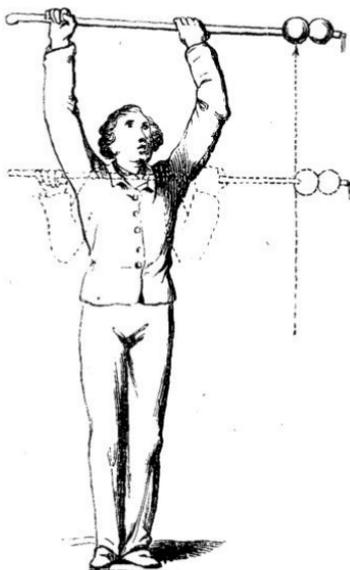
Es kann diese Übung mit gleicher Stabrichtung wie bei Übung 1 und auch auf folgende Art gemacht werden. Die freie Hand hängt ruhig an der Seite herab, die andere, ebenfalls zur Seite herabhängend, hält den Stab wagrecht so, daß die Kugeln nach vorne und rückwärts sehen. Aus dieser Stabrichtung fängt man an zu stemmen, und bringt durch Senken der hinteren 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.

Rn. am Gd. Hdgff. 1. 2. 3. auf.
und Gff. Fersen etwas von einander.

Der Stab wird, ungeachtet der ungleichen Vertheilung der Kugeln und Arme, auf gleiche Weise wie bei Übung 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 Übung kann füglich zum Messen der Kräfte dienen.



4. Armstrecken nach vorne.

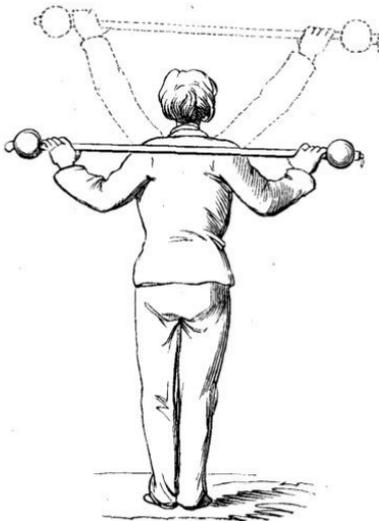


Kn. an Off. und Ed. Hdgff. 1. 2. 3.
auf beiden ||.

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.



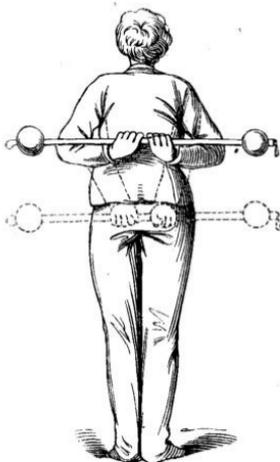
Kn. und Hdgff. wie bei Uebung 4.

Den gestemmen 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.

Rn. an Gff. und Gd. Hdgff. 2 auf .
Stab hinter dem Leibe.

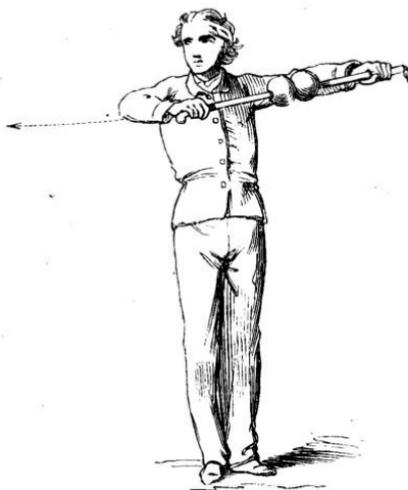
Die nach abwärts gestreckten Arme heben den Stab vom Leibe weg und ziehen ihn durch Beugen der Arme und der Handgelenke, ohne daß die Handrücken früher als im höchsten Grade der Beugung den Rücken berühren, so weit als möglich wagrecht in die Höhe, senken ihn wieder rasch zurück u. s. w. Man achte darauf,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



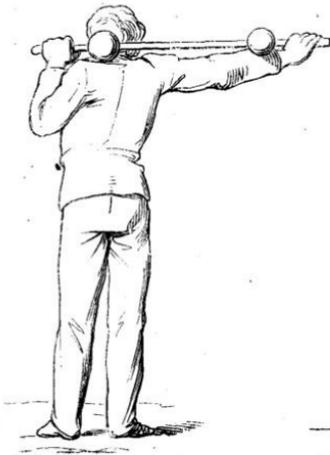
7. Ausstoßen seitlich.

Rn. an . Hdgff. 1. 2. 3.
auf Gff. und Gd.

Wie in Übung 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.

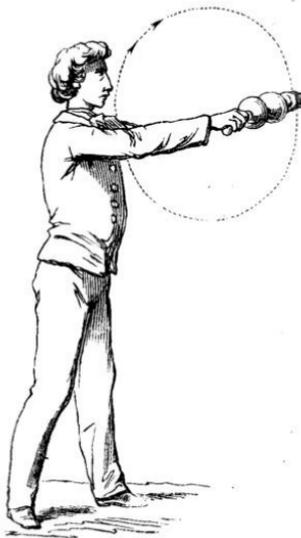


Rn. auf beiden || Hdgff. 1. 2. 3.
auf Gff. und Gd.

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.

Rn. an beiden || Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Gd. 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 Ge-



räthe, 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 scheinbaren 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. Gaspeln.

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

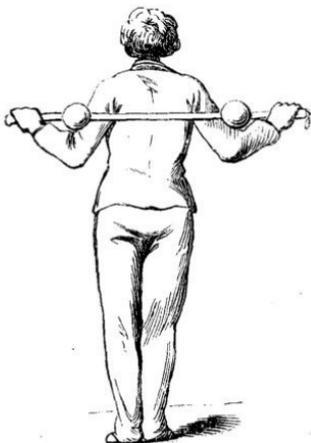
Diese Uebung unterscheidet sich vom Walzen dadurch, daß die Bewegung beider Arme zugleich in verschiedener, einander entgegengesetzter Richtung stattfindet. Während ein Arm streckend nach vorne geht, bewegt sich der andere beugend auf entgegengesetztem Wege zurück. Es wird somit die vorige Uebung nur wechselfarmig 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 Gd.

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. Rumpfbiegen vor- und rückwärts.



der Stab beim Rückbegen 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.

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

Bei gleichmäßig gestreckten Armen und Beinen legt man nur durch Niederbegen 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

13. Rumpfbiegen seitlich.



Rn. an beiden || Hdgff. 1. 2. 3. auf Off. und Gd.

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. Rumpfskreisen.

Kn. 2c. wie in Uebung 13.

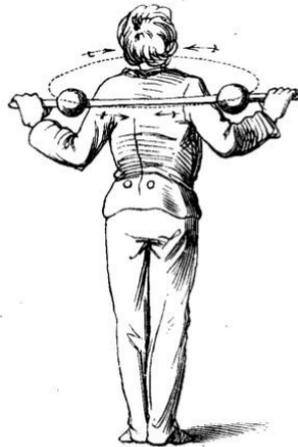
Bei dieser Bewegung werden die Uebungen 12 und 13, indem der Stamm, ohne sich viel aufzurichten, aus irgend einer Rumpfbiegung zu allen anderen folgenden übergeht, im Kreise mit einander verbunden. Sehr erschwert wird die Uebung durch Halten des Stabes in den gestemmtten, im Schultergelenke wenig bewegten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



15. Rumpfdrehen.

Kn. 2c. 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 rätlich, auch zuweilen diese Uebungen vorzunehmen.



16. Drehschwingen vorne.



Kn. an . Hdgff. 1. 2. 3. auf Gff. und Gd. 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 Knien während des Schwunges leicht nach vorne, so entsteht eine dem Mähen ähnliche, sehr wohlthätige Bewegung mit *Kn. an .*

17. Drehschwingen rückwärts.



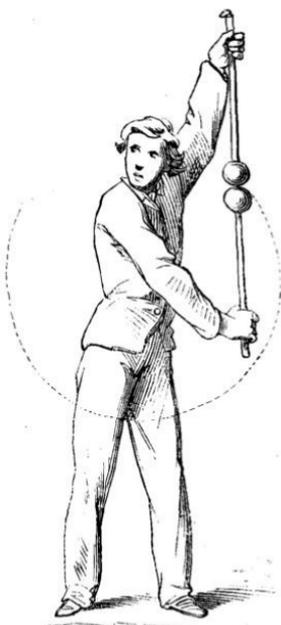
Kn. zc. wie in Uebung 16. Stab hinter dem Leibe.

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.

Rn. 2c. wie in Übung 16.

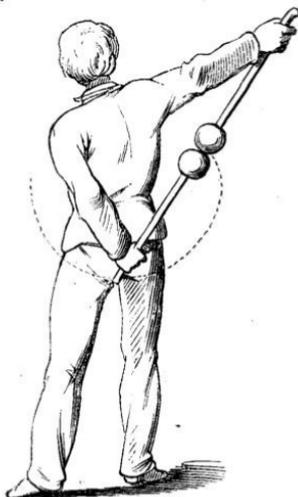
Man schwingt den Stab mit gestreckten Armen in einem senkrechten Kreisbogen abwechselnd nach rechts und links so hoch auf, daß der jeweilige obere Arm im höchsten Grade des Aufschwunges jedesmal senkrecht neben und etwas hinter den Kopf zu stehen kommt.



19. Aufschwingen seitlich rückwärts.

Rn. 2c. wie in Übung 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. Benauffschwingen seitlich rückwärts.



Rn. 2c. 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.



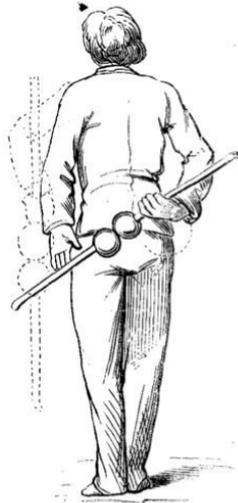
Rn. 2c. wie in Uebung 16.

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 Kumpf 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.

An. 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 Übung gerne vorneigt, nach Kräften aufrecht zu erhalten.



23. Stabschwenken.

An. an . Hdgff. 1. 2. 3. auf Off. und Ed.

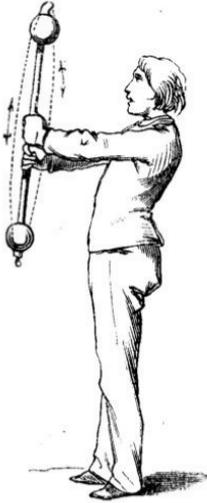
Bei gestemtem Stabe werden die Kugeln, welche gerade über dem Kopfe sich befinden, langsam mit stets gestreckten Armen vor- und rückwärts, und ohne daß sie dabei tiefer sinken, als die eigene Kopfhöhe beträgt, auch wechselweise nach beiden Seiten geführt. Dann sucht man die Enden dieser Kreuzlinien dadurch 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 Übung hauptsächlich aus dem Schultergelenke verrichtet werden.



24. Stabdrehen.

Kn. an Gff. und Gd. 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 gestemmtten 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.

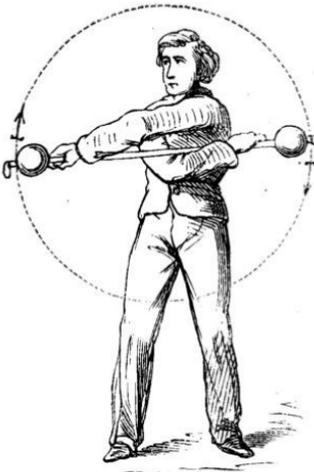


25. Stabdrehen mit Beugung der Arme.

Kn. an Gff. und Gd. 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, wechselseitig über einander. Sehr passend läßt sich diese Uebung mit seitlichem Rumpfbeugen verbinden, indem die Drehungen jedesmal dem Rumpfbeugen entsprechend ausgeführt werden.

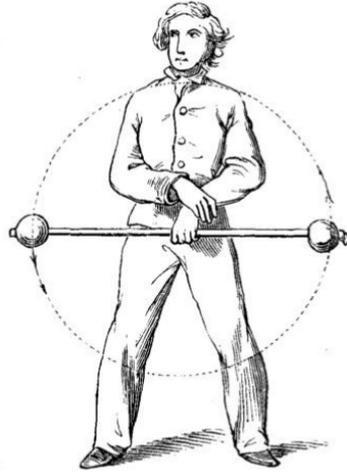
Wird die Uebung mit nach oben gestreckten Armen vorgenommen, so soll bei mäßiger Beugung derselben der Stab so viel sich wenden, daß er am Ende jeder Drehung mit den Kugeln nach den Seiten sehe.



26. Wechseldrehen a.

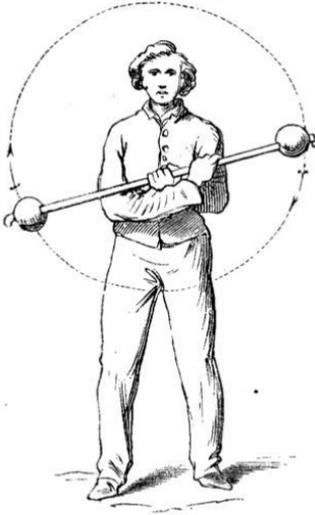
Kn. an Gff. und Gd. Hdgff. 2 auf . Fersen getrennt.

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 Gd. 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 Plage faßt *ic.* 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.

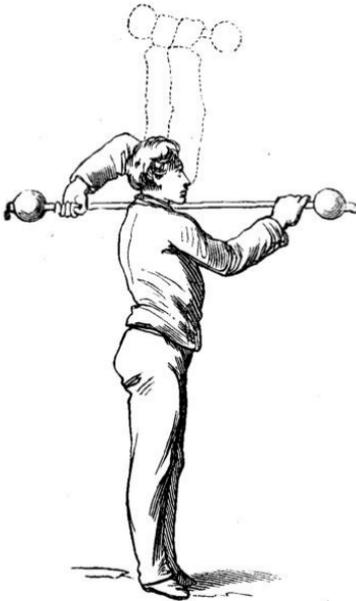
Kn. auf beiden || Hdgff. 1.2.3. auf Gff. und Gd. Fersen von einander.

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 Schwünge 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.

Rn. 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 Stab-

mitte die Schulter auch nicht trifft. Die Uebung soll bei möglichst geringer Drehung in den Lenden ausgeführt werden.

30. Umschulfern.

Kn. an beiden || Hdgff. 1.2.3. auf Gff. und Gd. 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 wagerechten Lage streckt, während der andere sich gleichzeitig beugt und nachstößt, 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 Rumpfreisen (Uebung 14) vereinigen.



31. Anwenden.

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

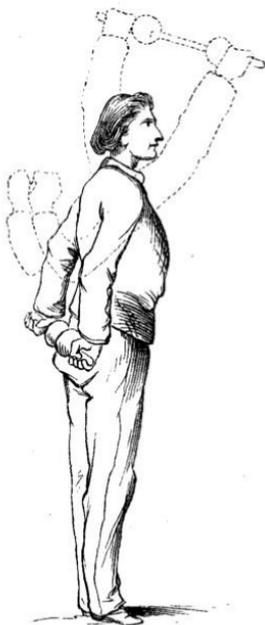


Ein Arm geht, während der andere gestreckt bleibt, wie in Übung 30, gebeugt über den Kopf zurück, und läßt den Stab hinter Nacken und Rücken so weit hinab, daß er in beiden abwärts gestreckten Armen wagrecht hinter dem Gesäß liegt. Von hier aus bringt der bisher immer gestreckte Arm durch Beugen und 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.

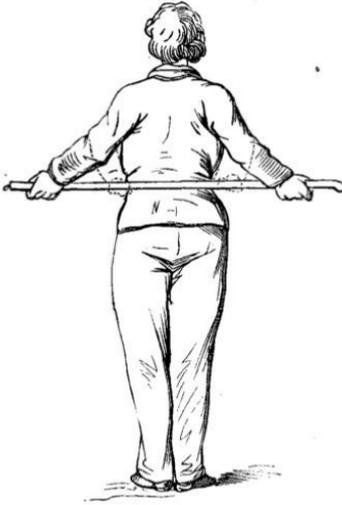
Kn. an beiden || Hgff. 1 auf Gff. und Gd.

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 Gefäß 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. Lendenschulterredien.

Hdgff. 1 auf Gff. und Gd. 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 angenehme dehnende Wirkung, indem die Schultern zurück und die Lenden durch Aufstemmen des Stabes an sie

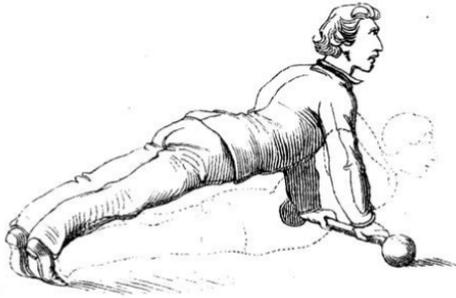
nach vorne gedrängt werden. Sowohl Uebung 11, als diese, sollten öfter zwischen anderen Uebungen gemacht werden, weil sie sehr zu gefälliger und gesunder Körperhaltung beitragen. Endlich lassen sich auch noch die Rumpfbewegungen von Uebung 12 bis 15 mit obiger Stablage ausführen.

34. Siegstemmen.

Rn. an Off. und Cd. 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 Ferse, bis zur gänzlichen Streckung der Beine und des Leibes zurückgleiten. In dieser Stellung senkt 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 aufrückt.



35. Stabrollen.

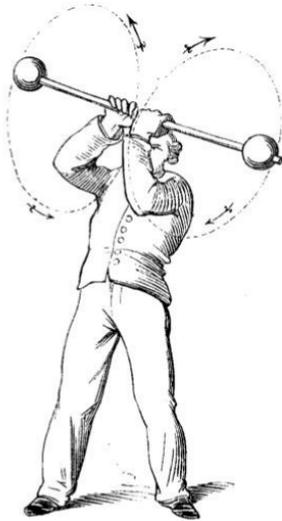
Rn. an Off. u. Cd. Hdgff. 1 auf beiden || Stab vor oder hinter dem Leibe.

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 Längsachse 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. Achsenschwingen von unten.

Rn. an Off. und Ed. Hdgff. 3 auf . Fersen von einander.

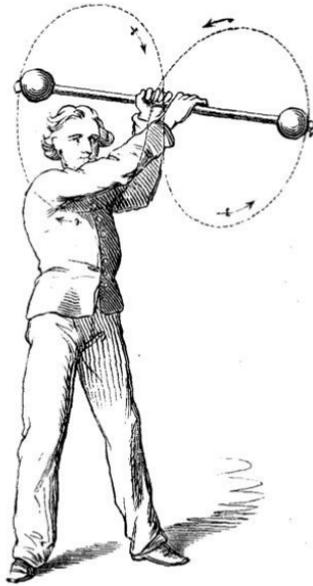


Der Stab wird in den vorgestreckten Armen so gehalten, daß er die Hände stirnhoch senkrecht vor dem Leibe steht. Aus dieser Stellung beginnt die Uebung wie folgt. Man läßt, ohne daß die Hände eine tiefere Lage einnehmen, die obere Kugel auf der rechten Seite langsam hart an der Schulter vorüber nach 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.

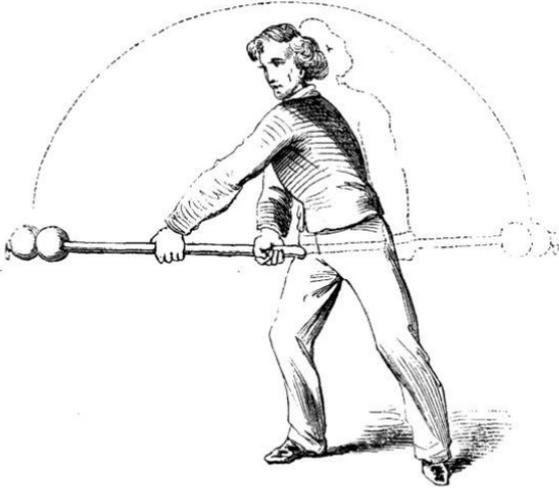
37. Achsenschwingen von oben.

Unterscheidet sich von der vorhergehenden Übung 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 Übung 36, nur in umgekehrter Richtung. Übung 36 und 37 können auch einarmig in Schrittstellung, bei bestmöglichst nach der Seite gestrecktem Arme durchgemacht werden.



38. Heben.

Kn. am Gd. Hdgff. 1. 2. 3. eine Hand am Gff. die andere auf. Fer-
sen von einander.



Der Arm am
Griffe bleibt ge-
streckt und dient
nur als Stütz-
punkt, während
der andere Arm
den Stab durch
Biegung im El-
lenbogen bis in
d. senkrechte Stel-
lung, (so daß die
Kugeln vor dem
Gesichte sich be-
finden,) und von
dort durch Nie-

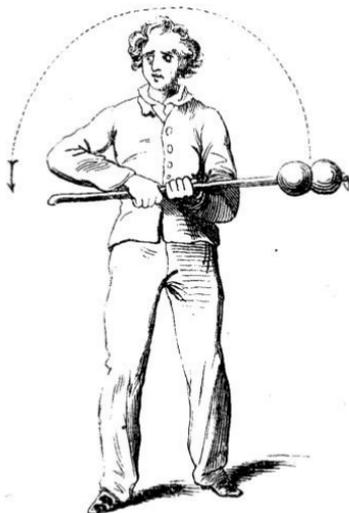
derlassen und Strecken des Armes in die anderseitige horizontale Stellung bringt, um auf gleichem Wege wieder in die ursprüngliche Lage zurückzu-
kehren. Es ist angezeigt, den Stab, wenn er senkrecht wird, auch öfter in die
wagrechte Lage nach vorne zu senken, ihn wieder gleichen Weges aufzu-
richten, 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 nach-
giebig sind, langsam geschehen.

39. Druckheben.

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

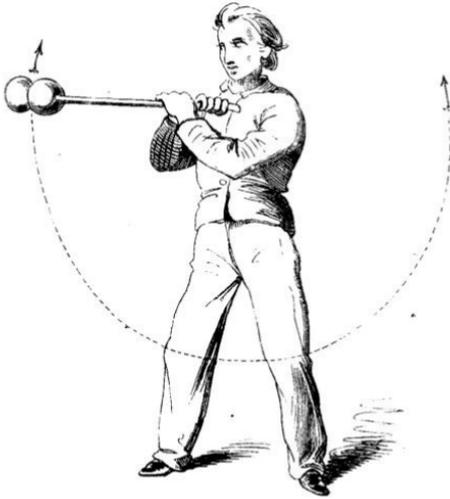
Der Stab wird in den mäßig gebeugten Armen, die Hände Brusthoch, senkrecht, mit den Kugeln nach oben gehalten. Von dieser Stellung aus läßt man den Stab langsam, ruhig und ohne daß die Arme durch Anlegen an ihn die Uebung erleichtern, abwechselnd nach beiden Seiten in die wagrechte Lage herab, und nimmt 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 absteigen, stets eine geringere wird, kann die Uebung zum Messen der Kräfte dienen.



40. Pendeln.

Rn. am Gd. Hdgff. 3 auf Gff. der den Rn. nähere Arm in Hand=stellung 1. Fersen von einander.



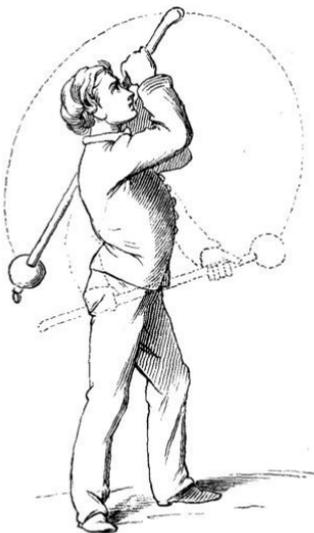
Der Stab, mit den Kugeln nach unten, wird in den ungefähr rechtwinkelig gebeugten Armen (ohne daß die Oberarme am Leibe fest anliegen) durch Zuthun der Arme sowohl, als durch geringes Hin- und Herwiegen des Körpers, in senkrechter Ebene derart nach links und rechts aufgeschwungen, daß er beiderseits ein wenig über die wagrechte Linie steigt. Die Arme dürfen sich dabei mit dem Schwunge seitlich ein wenig ver-

schieben; 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 rätlich, 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 Gd. Hdgff. 3 auf beiden || (Der Arm auf Gd. | hat Hand-
stellung 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 Gd. | 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 geschrotet.



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 sogleich keinem Gegenstande gelten kann, durch Vorgehen der vordern Hand auf Gd. | 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 Gd. Hdgff. 1 auf Gff und Gd. | Schrittstellung, hinteres Bein gequert.



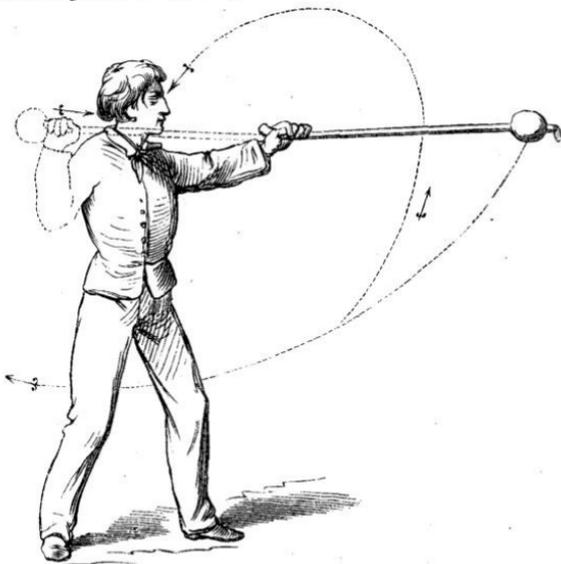
Der Arm, welcher auf | faßt (auf gleicher Seite mit dem hinteren Beine), hebt die Kugeln bis über seine Schulter neben den Kopf, so daß der nach abwärts sehende Handrücken die Schulter fast berührt; der Arm am Griffe, wenig thätig, gibt, indem er sich etwas nach vorne und oben hebt, den Bewegungen des 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 Rückausschwung wieder über die Schulter u. s. w.

43. Kugelwerfen.

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

Diese Übung 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 gewaltigem Vorfliegen der Kugel der Stab nicht ent schlüpfe. 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 Gd. Hdgff. 1. 2. 3. auf Gd. | und Off., Fersen von einander.



Der Arm auf | rückt von der Seite etwas gegen die Mitte, wirkt 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 Kumpf beugen sich sanft beim Zurückfallen der Kugeln, und strecken sich wieder beim Wurf.

45. Schocken von oben.

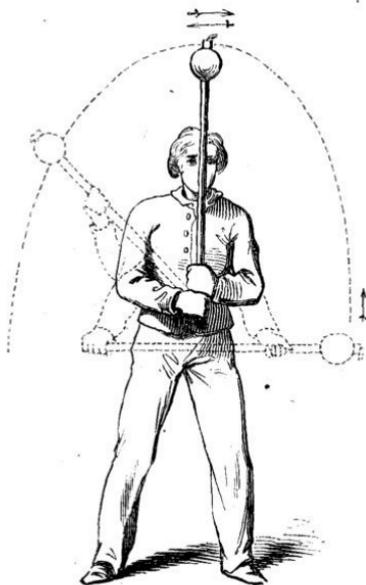
Kn. am Ed. Hdgff. 1 auf Gff. und auf Ed., Fersen von einander.
Die Stellung der Arme ist wie in Uebung 42.

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 Auf- fangen 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 Zurück- sinken wieder an den früheren Platz vorzu- gleiten. Hat man aber bei beiden Uebungen mehr Fertigkeit erlangt, so soll die schockende Hand griffwechseln.



46. Wechselfchocken von der Seite.

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



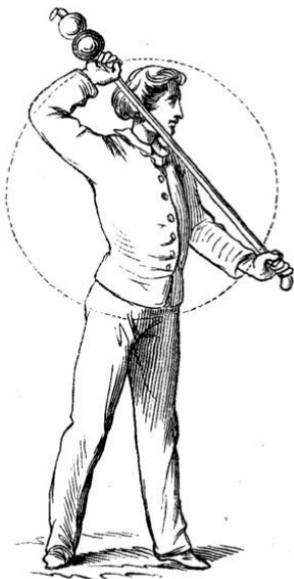
Die Hand auf | schockt den Stab von der Seite so hoch auf, daß er senkrecht auf den Handteller der anderen Hand zu ruhen kommt, und gleitet indessen am Stabe zu dieser Hand herab. Die bisher stützende Hand gleitet dann in der Zeit, als der Stab aus der senkrechten in die anderseitig wagrechte Richtung übergeht, über die auf ihr ruhende Hand gegen Gd.) hinaus. Die andere Hand faßt zu gleicher Zeit durch eine leichte Wendung nun auch den Knopf, und dient jetzt, während die Hand am Gd.) ihrerseits aufschockt, gleichfalls als Stützpunkt u. s. w. Der jedesmal stütz-

ende 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. Kreisshwingen.

Kn. 2c. wie in Uebung 47.

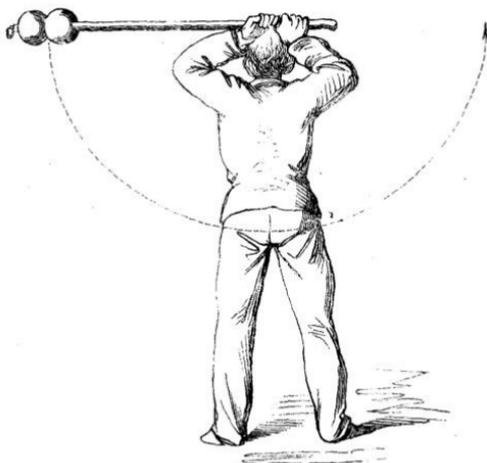


Diese Uebung unterscheidet sich von der vorhergehenden dadurch, daß der Mittelpunkt des Kreises im Achselgelenke liegt, und das Schwingen mit gestreckten Armen ausgeführt wird. Man achte sehr darauf, die Uebung recht langsam und genau zu machen, und helfe, damit der schwingende Arm wacker nach rückwärts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

49. Pendeln rückwärts.

Kl. am Bd. Hdgff. 3 auf Off. 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, in-



dem die Vorderarme, zu den Oberarmen mehr oder weniger rechtwinkelig, nach rückwärts ausbeugen. Aus dieser Stellung beginnt die Übung.

Man versucht, wie in Übung 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 Übung erlangt hat, den Handgriff auf \bullet zu setzen.

50. Stabauziehen.

Kn. 11. Stablage, wie in Uebung 49.

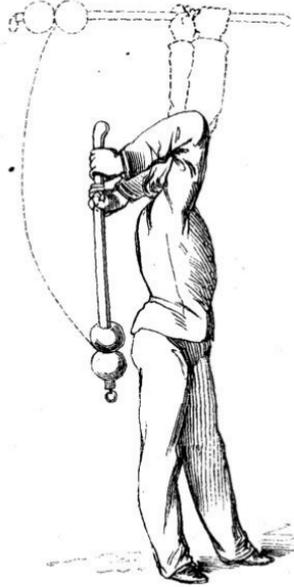


Die obere Hand verläßt ihren Platz, und greift, während die andere den Stab eine Fausthöhe senkrecht in die Höhe zieht, knapp unter dieser wieder zum Stab. Die jetzt obere Hand führt das Gleiche aus, und faßt ebenso, während die untere aufzieht. Auf diese Weise, indem die Hände abwechselnd unter einander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

51. Streckheben rückwärts.

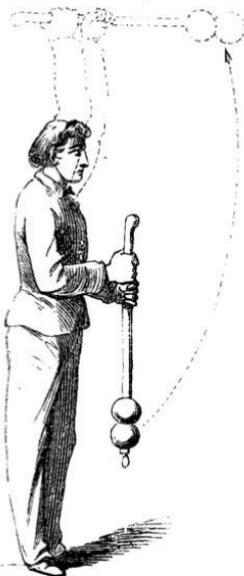
Rn. 2c. Stablage wie in Uebung 50.

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 scheidelrechten 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 Krästemesen 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. 2c. 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. Puckschöken.

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

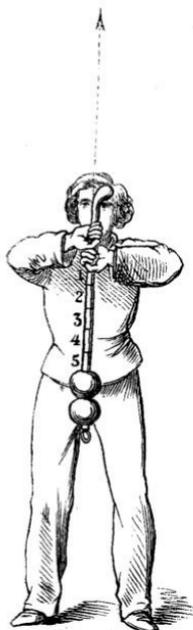
Die Arme ungefähr rechtwinkelig, die Hände vor der Brust, wird der Stab, die Kugeln auf der Hand aufsitzend, senkrecht gehalten. Aus dieser Stellung rückt man ihn mit beiden Armen zugleich durch 5—6 kleine schockende Bewegungen, indem jedesmal das bei raschem Deffnen der Hände empor gebrachte Stabstück 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. 11. Stablage wie in Uebung 53, Fersen von einander.

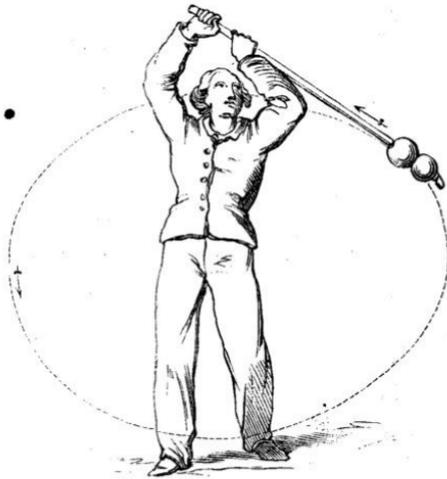
Aus dieser Stellung strecken sich die Arme einige Händebreit nach vorne und wenden den Stab, die Kugeln gegen die Brust, den Griff über vorne, bis in die umgekehrt senkrechte Lage, so daß die Handrücken dem Gesichte zugekehrt, die rechtwinkelig gebogenen Arme fast wagrecht liegen. Von da an läßt man, 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.

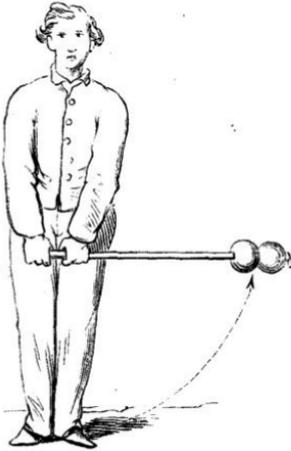
Kn. 2c. Stablage wie in Uebung 49.

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 Längsachse 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 Abstände der Kugeln vom Leibe schwinghafter arbeiten. Die Uebung ist auch einarmig auszuführen.



56. Dauerhalten.

Kn. am Gd. 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 Gd.

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 wie-



der zurück. Das Heben soll ferner auch einarmig in seitlicher Armstellung auf gleiche Weise geschehen. Sowohl bei Übung 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.