

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

Seeger, Ludwig

Stuttgart, 1863

Die Hanteln

Die Hanteln.



Die Kugeln werden vom Stabe genommen, hammerartig an hölzerne Stiele befestigt, und so anstatt der gewöhnlichen zweifügeligen 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 läuft 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 Kugelumfang und der Stablänge verschieden langer Lederrücken, 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 anstiecken, so drückt man zuerst den Schraubengriff durch den Riemenschlitz, und bringt den dem Schlitz 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 eingengt 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 hinläuft. 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 beschrieben 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 sogleich wegbleiben.