

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

Seeger, Ludwig

Stuttgart, 1863

Hantelübungen

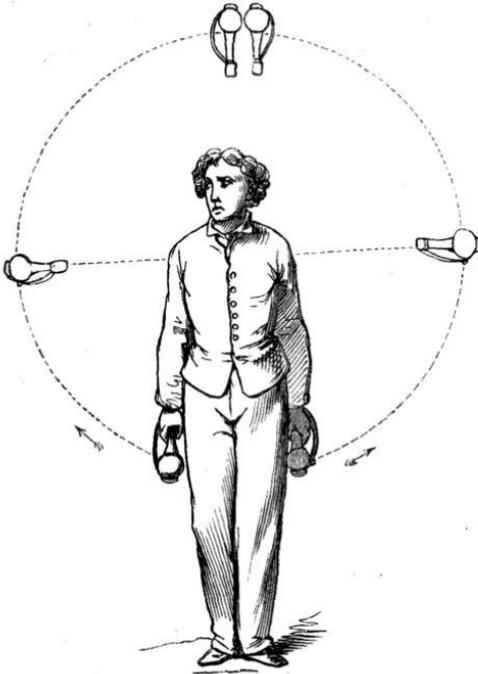
Zwischen dem freien Ringe und der Kugel greift die Hand am Stiele, wobei der Riemen stets über den Handrücken hinläuft. Sollten bei starken Schwingungen die Finger den Stiel mehr oder weniger fahren lassen, so würde daher der Riemen, welcher so kurz ist, daß der freie Ring auch bei der stärksten Streckung 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.

1. Armheben seitlich.

Die gestreckten Arme werden langsam, gleichmäßig nach beiden Seiten, so weit aufgerichtet, bis die Kugeln oberhalb des Kopfes einander sanft



berühren, und von hier ebenso auf gleichem Wege wieder zurückgelassen u. s. f. Der Stiel hat dabei stets die Richtung der Armlängengachse. Dadurch, daß während des Hebens die gestreckten Arme sich verschieden um ihre Achse drehen, gewinnt die Uebung an Mannigfaltigkeit. Die Schrauben werden demnach bei der Berührung der Kugeln bald nach außen, hinten oder vorne gerichtet seyn.

2. Armheben nach vorne.

Die Arme, gestreckt und in gleicher Entfernung von einander, werden gegen vorne nach oben bis in die senkrechte Stellung gehoben, und von dort ruhig wieder an den ursprünglichen Platz zurückgesenkt. Uebung 1 und 2 lassen sich, indem man von einer zur andern abwechselnd übergeht, mit einander verbinden. Ferner sollen beide Uebungen auch wechselarmig ausgeführt werden, wobei der Kumpf in den Lenden sehr nachgiebig zu halten ist.



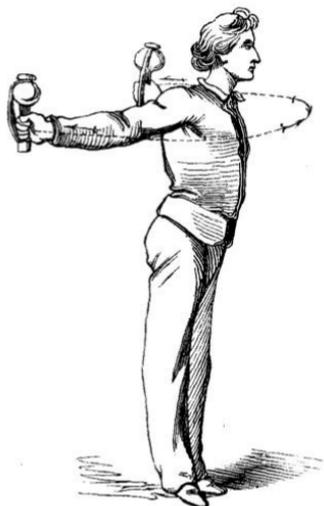
3. Armrollen.

Die seitlich wagrecht gestreckten Arme werden, indem man die Hanteln stielabwärts hält, nach Kräften vor- und rückwärts um ihre Längsachse gedreht. Beide Kugeln kommen entweder zugleich nach vorne und rückwärts, oder es neigt sich die eine nach vorne, während die andere nach rückwärts sinkt.



4. Wagrechtter Halbkreis.

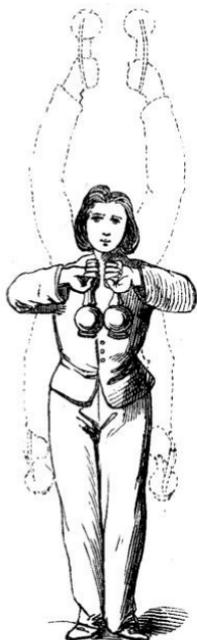
Die Arme werden, wagrecht gestreckt, so nach vorne gehalten, daß die Kugeln stielabwärts sich berühren. Von dieser Auslage führt man



die stets wagrecht gestreckten Arme, ruhig und gleichmäßig, so viel als thunlich, nach rückwärts aus einander, um sie auf gleichem Wege wieder nach vorne zu bringen u. s. w. Diese Uebung wird ferner dadurch, daß sie mit ein- oder auswärts gesenkten Kugeln ausgeführt wird, bedeutend erschwert. In beiden letzteren Fällen sehen bei der Berührung der Kugeln vorne die Handrücken einander entgegen.

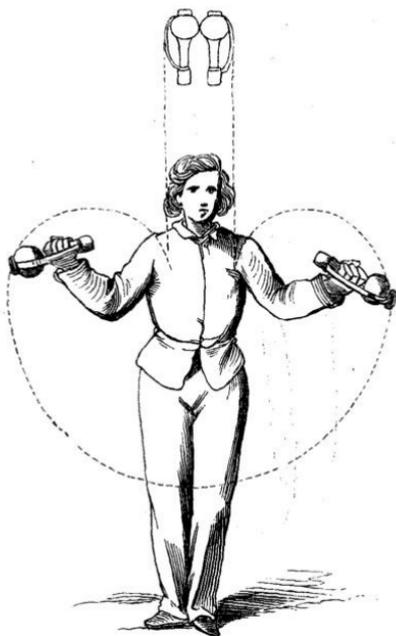
5. Drehstemma einwärts.

Die Arme beugen sich gleichmäßig unter beständigem Einwärtsdrehen, bis die Hanteln stielaufwärts, mit nach rückwärts gewandten Handrücken, neben einander vor der Brust sich befinden. Von hier aus beginnt, indem sich die Kugeln zu beiden Seiten des Kopfes nach rückwärts bewegen, die völlige Streckung der Arme nach oben, um wieder auf gleichem Wege drehend zurückzukommen.



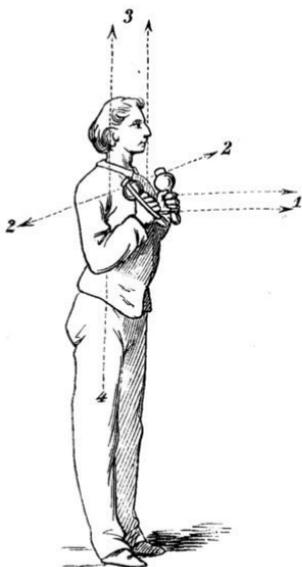
6. Drehstemma auswärts.

Die Arme, während des Beugens kräftig auswärts drehend, bringen beiderseits die Hanteln hinter die Schultern, führen sie von da über die Achseln nach vorne, daß sie, Handrücken nach rückwärts, mit dem Stiele nach oben vor dem Gesichte stehen, und strecken sich endlich, die Kugeln gegen einander hebend, gerade in die Höhe. Genau denselben Weg beobachtend, senkt man die Hanteln wieder in die Tiefe u. s. w. Sowohl bei Übung 5 als bei 6 hat der Stiel, bei vollendeter Streckung nach oben, die Armrichtung.



7. Armstößen.

Die Hanteln stielabwärts vor den Schultern, streckt man beide Arme gleichzeitig rasch und kräftig aus, um sie nach dem Stöße wieder zu den Schultern zurück zu nehmen. Die Stöße in ihren verschiedenen Richtungen können, indem man sie in nachstehender Ordnung auf einander folgen läßt, unter Eine Uebung gebracht werden. Der erste Stoß nach vorne, der zweite nach beiden Seiten, der dritte nach oben, der vierte nach unten. Die beiden ersten Stöße sind wagrecht, die beiden letzten senkrecht, und es nimmt der Stiel gegen Ende jedes Stoßes die Armrichtung an. Endlich soll jede der vier verschiedenen Stoßbewegungen auch wechselarmig ausgeführt werden.



8. Handkreisen.

Die Arme wagrecht, nach beiden Seiten gestreckt, halten den Handstiel in der Richtung der Armlängenchse. In dieser Lage werden die Kugeln gleichzeitig nur mittelst des Handgelenkes in kleinen Kreisen von vorne nach rückwärts, und umgekehrt, bewegt. Diese Uebung läßt sich ferner auch so ausführen, daß ein wagrecht nach der Seite gestreckter Arm, den leeren Stab am Griffe in der Armrichtung hinaushält, und wie oben mit dessen Ende Kreise beschreibt, welche man beliebig weit oder eng, langsam oder schnell ziehen kann.



9. Engarmkreisen.

Aus gleicher Stellung, wie in vorhergehender Uebung, werden die Arme, bei unbeweglichem Handgelenke, in gleicher Richtung wie die Hanteln,



in Uebung 8 gefreist, nur daß der Kreisumfang den früheren an Weite bedeutend übertrifft. Anfangs achte man darauf, die Bewegungen langsam zu machen, damit wo möglich die Kreislinien rund werden. Erst bei weiterer Fertigkeit freise man rascher. Sowohl Uebung 8 als Uebung 9 sollen auch wechselarmig geübt werden.

10. Weisarmkreisen.

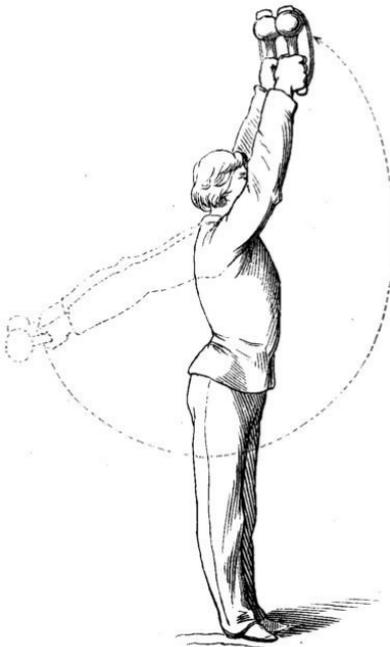
Die gestreckten Arme beschreiben an beiden Seiten zugleich möglichst weite, nahezu senkrechte Kreise von vorne nach hinten, und umgekehrt, wobei sich die Arme ein wenig um ihre Längsachse bewegen. Die genaue Ausführung dieser Bewegungen hat anfänglich ihre Schwierigkeiten; man versuche deshalb zuerst einarmig und wechselarmig damit fertig zu werden, welche letztere Übung Ähnlichkeit hat mit der Stabübung 10, jedoch mit dem Unterschiede, daß hier mit stets gestreckten Armen gearbeitet wird.



11. Schwingen vor- und rückwärts.

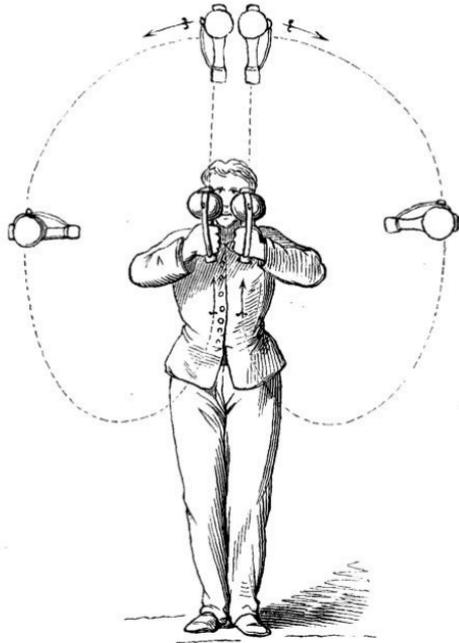
Die gestreckten Arme werden, in gleicher Entfernung von einander, gleichzeitig und schwinghaft, gerade nach vorne und oben bis in die senkrechte

Stellung, und von da gleichen Wegs wieder herab, und so viel als thunlich zu beiden Seiten nach rückwärts gebracht u. s. w. Man hüte sich anfänglich das Rückschwingen heftig zu machen, und da sich der Oberkörper dabei vorneigt, so sehe man auf thunlich gerade Haltung. Am besten beginnt man die Uebung mit geringen Schwingungen, erweitert sie allmählich, um ebenso stufenweise, indem die Bewegungen immer schwächer und schwächer werden, wieder aufzuhören. Auch wechselarmig auszuführen.



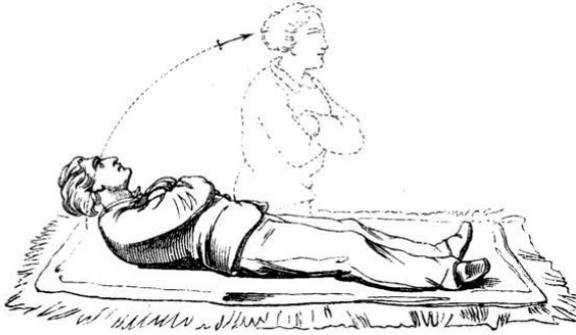
12. Schwimmbewegung.

Man beugt die Arme in der Weise, daß die Kugeln stielabwärts vor der Brust sich leise berühren, streckt sie so, bei nach außen sehenden Handrücken, gerade nach oben, und wendet dort, indem die Stiele mit den Armen in gleicher Richtung stehen, die Handrücken nach rückwärts. Wonda aus senkt man die Arme gestreckt nach beiden Seiten bis in die senkrechte Stellung herab, wobei die nach rückwärts gerichteten Handrücken sich allmählich so kehren, daß sie, wenn die Arme wagrecht werden, nach oben, wenn sie tief senkrecht sind, nach außen sehen u. s. w. Alle diese verschiedenen Bewegungen sollen ohne Unterbrechung in einander übergehen.



13. Aufsitzen.

Man breitet einen Teppich oder eine wollene Decke auf dem Boden aus und legt sich, mit über der Brust verschränkten Armen, gestreckten



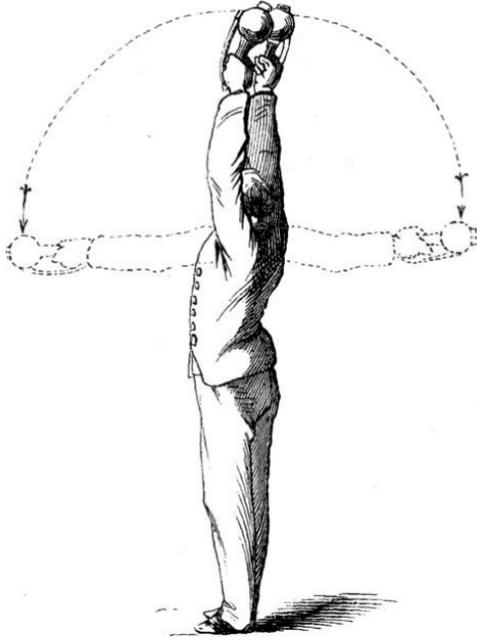
Leibes rücklings darauf. Aus dieser Lage sucht man den Oberkörper langsam ohne daß die gestreckten Beine vom Boden sich entfernen,

gerade so aufzurichten, daß er nach und nach in die sitzende Stellung kommt, und läßt ihn ebenso langsam wieder zurück. Will die Uebung anfangs nicht gelingen, erheben sich die Füße vom Boden, so nehme man eine der Kugeln zwischen beide Fersen, und trachte dadurch, daß man sie kräftig drückt, sich daran gleichsam anzuklammern, und so die Füße zu beschweren. Geht die Uebung leichter, so fasse man mit beiden Händen eine Kugel und halte sie am Leibe zuerst in der Gegend des Magens, dann später an Brust, Hals, Stirn, selbst oberhalb des Kopfes, und vollbringe so die gleiche Bewegung.

14. Senkrechter Halbkreis.

Die Hanteln werden in den nach oben gestreckten Armen so gehalten, daß die Kugeln gerade vor einander sich berühren und die Stiele in Armrichtung stehen.

Von dieser Stellung aus läßt man beide Hanteln, bei stets gestreckten Armen, in einem scheitelrechten Kreisbogen, gleichzeitig vor- und rückwärts, aus einander bis in die wagrechte Armlage langsam nieder, und nimmt sie ebenso gleichen Weges zur Berührung über dem Kopfe wieder zurück u. s. w. Der Kumpf dreht sich dabei der Bewegung entsprechend, und die Fersen sind eine Fußlänge von einander. Nach einigen Senkungen sollen die Arme Bahn wechseln.



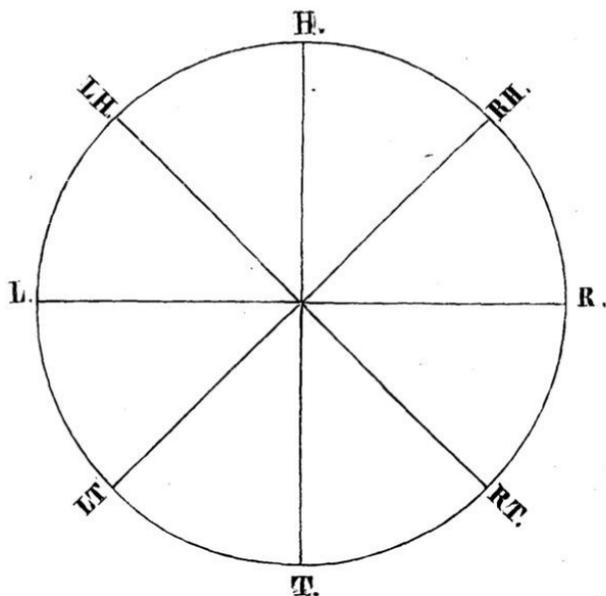
15. Armstrecken wechselweise nach oben.

Die Hanteln werden stielaufwärts mit rechtwinkelig gebeugten Armen hinter dem Kopfe gehalten. Von da aus streckt sich ein Arm gerade nach oben, während der andere sich nach Kräften hinter dem Nacken niedersenkt. Dann wechseln die Arme ihre Stellung, der gebogene streckt sich nach oben, und der andere beugt sich rückwärts, so viel als möglich, nieder u. s. w. Während des Streckens nach oben erreicht der Stiel allmählich die Armrichtung.



16. Hiebe.

Um die folgenden einfachen Hiebe faßlicher zu machen, ist die Richtung derselben auf einem Kreise durch Linien verzeichnet. Anfänger mögen sich eines etwa zwei Fuß im Durchmesser betragenden Kreises (aus Pappe) mit folgender Eintheilung bedienen. Der Kreis wird durch vier Linien, welche vom Umfange durch seine Mitte gezogen sind, in acht gleich große Felder abgetheilt. Eine dieser Linien wird als Senkrechte, eine andere, welche die erstere rechtwinkelig schneidet, als Wagrechte, und die zwei übrigen, welche die rechten Winkel halbiren, als Steile angenommen. Jede Linie trägt zwei entgegengesetzte Benennungen, deren Anfangsbuchstaben am Kreisumfange angeführt sind. Es heißt die Senkrechte vom Mittelpunkte nach oben **Hoch**, nach unten **Tief**, die Wagrechte nach rechts **Rechts**, nach links **Links**, die Steile zwischen Hoch und Rechts **Rechts-Hoch**, zwischen Links und Tief **Links-Tief**, die Steile



zwischen Hoch und Links **Links-Hoch**, zwischen Rechts und Tief **Rechts-Tief**.

Dieser aufgezeichnete Kreis wird in der Richtung der eingezeichneten Linien an einer passenden Stelle des Zimmers (Wand) so hoch aufgehängt, daß der Mittelpunkt des Kreises ungefähr in gleiche Höhe mit der Brust des Schlagenden liegt. Der Schlagende stellt sich dem aufgehängten Kreise, etwa drei Fuß von demselben entfernt, in der Weise



gegenüber, daß der bewaffnete Arm und dessen Schulter dem Kreise zugekehrt, der andere Arm vom Kreise abgekehrt ist. Die Füße kommen in Schrittstellung; der hintere, vom Kreise entferntere, ist mehr gequert, der vordere, mit dem bewehrten Arme gleichseitige, einen starken Fuß dem anderen vorgestellt, ist mit der Spitze dem Kreise zugekehrt. Die freie Hand hängt ruhig herab, die andere faßt den Stiel ein wenig entfernter von der Kugel, als bei den früheren Uebungen, und hält den Hantel stielabwärts vor die Schulter. Von dieser Stellung aus wird zum Hiebe ausgeholt, und zwar mit der Rechten auf die rechte Kreis-

hälfte nach rechts, mit der Rechten auf die linke Kreishälfte nach links, zu Hoch nach oben, zu Tief nach unten. Man nehme sich fest vor, stets mit der gleichen Kugelfläche den Linien zu folgen, gleichsam als hätte man ein schneidendes Werkzeug in der Hand und wollte jedesmal mit der Schneide gleiche Richtung mit der Schlaglinie halten; denn nur dadurch wird das Ganze zur mehrfach kräftigenden Uebung.

Nach den Linien des Kreises haben auch die verschiedenen Hiebe, je nachdem die Hand (Hantel) nach der einen oder der anderen Richtung schlägt, ihre Namen. Die Hiebe selbst sind in **kurze** (gehackte) und in **lange** (durchgezogene) abgetheilt.

Die kurzen Hiebe, nach irgend einer Linie geschlagen, dringen nur

bis zu des Kreises Mitte, und werden dort rasch gehemmt, von wo dann neuerdings ausgeholt wird. Die langen Hiebe werden beim Kreismittelpunkte nicht gehemmt, sondern dringen nach der begonnenen Linie über die Mitte durch den ganzen Kreis, und schwingen gleichsam aus, um dann neuerdings auszuholen. Soll z. B. der Kurzhieb RH geschlagen werden, so wird die Kugel nach besagter Linie nicht über die Mitte des Kreises geführt; soll aber der gleiche durchgezogene geschlagen werden, so fährt die Kugel noch über die Mitte den ganzen Kreis in gleicher Richtung durch und verläßt ihn an der entgegengesetzten Stelle LT. Was von RH erwähnt ist, gilt auch von jedem anderen Hiebe.

Bei der Erlernung der Hiebe beginnt man mit den kurzen. Sie werden von H angefangen, rechts und links, Linie für Linie, zu T herab geübt. Bei den Hieben, welche, von H angefangen, auf der rechten Kreishälfte mit der Rechten der Reihe nach bis zu T geschlagen werden, wendet sich der Anfangs beim Hiebe RH von der Linie HT weggehende Handrücken, indem sich Hand und Arm allmählich nach außen drehen, bei den folgenden tieferen Hieben mehr und mehr der erwähnten Linie zu, so daß beim Hiebe R der Handrücken nach abwärts, beim Hiebe T nach links gerichtet ist. Bei den Hieben, welche mit der Rechten von H an auf der linken Kreishälfte nach einander zu T geführt werden, wendet sich der beim Hiebe LH noch der Linie HT zugewandte Handrücken durch Einwärtsdrehen der Hand und des Armes nach und nach von besagter Linie ab, so daß er in L nach oben, in T nach links sieht. Der Hieb T kann demnach mit nach auswärts oder nach einwärts gedrehter Hand gemacht werden.

Was von der Rechten gesagt wurde, gilt, mit den erforderlichen Abänderungen, im Wesentlichen nach auch von der Linken. Hat man die einzelnen Hiebe der Ordnung nach gehörig erlernt und eingeübt, so lasse man dann auch beliebige Hiebe auf einander folgen. Man wechsle z. B. zwischen H und T, R und L, RH und LT u. s. w.

Die langen Hiebe werden, mit gleicher Handrichtung wie die kurzen, von H zu T erlernt. Wie schon bemerkt, wird der Armschwung nicht ge-

hemmt, um so zu neuem Hiebe auszuholen, sondern man läßt die Kugel, nachdem sie den ganzen Kreis der Schlaglinie nach durchgefahren, ausschwingen, so daß, wenn der gleiche Hieb öfter hinter einander geschlagen wird, ein förmliches Kreisfen entsteht. Nach dem Hiebe H schwingt die Kugel links oder rechts bei den Schenkeln, nach dem Hiebe T links oder rechts, je nach der Armrichtung, am Kopfe vorüber; nach den Hieben, welche den steilen Linien folgen, ziehen die Kugeln wie bei H und T, nur von Bein und Kopf entfernter. Nach R und L wird über den Kopf geschwungen. Beim Ausschwingen suche man, den beim Hiebe mehr gestreckten Arm durch Beugen und Anziehen bald wieder hiebfertig zu machen. Werden wechselseitig entgegengesetzte Hiebe geschlagen, so durchläuft die Kugel keinen ganzen Kreis, weil durch Schlagen des ersten Hiebes schon zum folgenden ausgeholt ist. Um die langen Hiebe geregelt zu schlagen, ist es unerläßlich, den gleichen Hieb so lange zu üben, bis die Bewegung zughast rund wird. Wie mit den kurzen Hieben, so wechselte man auch mit den durchgezogenen unter einander ab. Eine beliebte Art von Wechselhieben ist folgende: RH mit LH, oder RT mit LT.

Alle bemerkten Hiebe lassen sich, wenn es der Raum gestattet, auch mit leerem Stabe schlagen. Man faßt ihn am Griffe säbelartig und stellt sich, wie beim Schlagen mit dem Hantel, vor den Kreis, indem man genügend davon entfernt in wenig vorgestreckter Armlage (die Hand mit nach oben gefehrtem Handrücken in der Höhe des Kreismittelpunktes und ein wenig nach außen von diesem,) das Ende dem obern Kreisrande zuneigt. Diese Stellung kann als eine Auslage gelten, als eine Fechterstellung, welche sich zu Schutz und Trutz gleich gut eignet. Die kurzen Hiebe schlage man mit dem Stabe hauptsächlich nur aus dem Handgelenke, die langen auch mit Bewegung des Armes; doch sehe man fleißig darauf, die Armbewegung so eng als möglich zu halten.

Endlich können alle Hiebe, ohne Beugung der Füße, mit Ausfall geschlagen werden. In diesem Falle macht das vordere Bein beim Hiebe einen kleinen Schritt zielwärts und beugt sich sanft, während das

andere Bein bei vollem Sohlenstande sich rasch streckt. Beim Ausholen zu neuem Hiebe geht man wieder in die frühere Stellung zurück u. s. w.

