

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

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

**Seeger, Ludwig**

**Stuttgart, 1863**

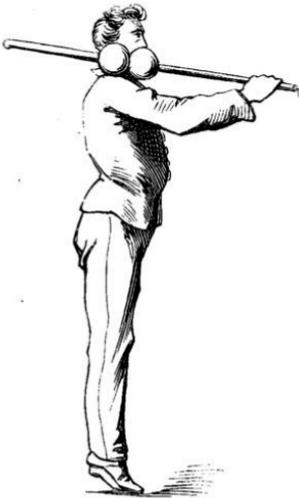
Bein- und Fußübungen

## Bein- und Fußübungen.

Diese Uebungen werden aus der schon angegebenen Grundstellung gemacht. Sowohl Stab als Hanteln kommen dabei in Anwendung.

### 1. Wadenprobe.

Auf den Ballen stehend, wird der Körper durch gleichzeitiges kräftiges Strecken der Fußgelenke auf die Fußspitzen (Zehenstand) gehoben, und sogleich wieder, ohne daß die Fersen während der Uebung den Boden berühren, auf die Ballen niedergelassen u. s. w. Den Nachdruck der Bewegung lege man vorzüglich auf das gänzliche Strecken der Fußgelenke. Es ist Anfangs etwas schwierig, bei dieser Uebung das Gleichgewicht zu erhalten; man stelle sich deshalb einem passenden Gegenstande gegenüber und berühre ihn bei etwaigen Schwankungen nur leise mit einem Finger, was genügt, um die verlorene Richtung wieder herzustellen. Während der Uebung, welche man bei einiger Fertigkeit ziem-



lich rasch machen kann, belaste man beide Schultern abwechselnd, indem man sich den Stab mit den Kugeln an . auslegt und ihn mit Einer Hand festhält.

## 2. Wiegen.

Die Fersen stehen um dreimal die eigene Fußlänge aus einander. Man läßt das Körpergewicht, ohne daß der Oberkörper von seiner geraden Haltung abweicht, abwechselnd, bald auf dem einen, bald auf dem andern Beine, einige Augenblicke ruhen. Dasjenige Bein, auf welchem der Körper gerade ruht, beugt sich bei ganz aufstehendem Fuße im Knie- und Fußgelenke nach Möglichkeit, das andere Bein, ebenfalls fest aufstehend, streckt das Fußgelenk. Der gestemmte Stab (Kugeln auf.) soll, gleichzeitig mit der seitlichen Hin- und Herbewegung, je in entgegengesetzter Richtung verschoben werden.



### 3. Hockstemma.

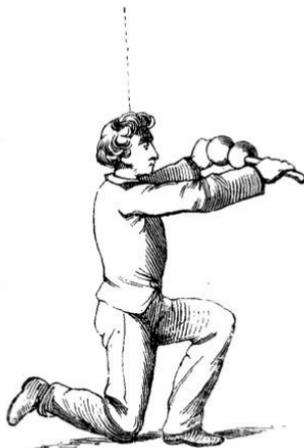
Im Ballenstande senkt sich der aufrechte Oberkörper durch gleichzeitiges Beugen beider Beine langsam so weit in die Tiefe, als es die über einander liegenden Ober- und Unterschenkel erlauben, und hebt sich durch ruhiges Strecken der gebogenen Beine wieder gerade in die Höhe u. s. w. Der Ballenstand soll, so lange die Uebung wiederholt wird, beobachtet werden. Der Stab wird ferner, wie in Uebung 1, auf die Schultern genommen. Anfänger jedoch sollen unbelastet die Bewegung ausführen, und Schwächere den Stab, mit dem Ende nach unten, vor die Füße stellen, den Griffknopf mit den Händen erfassen, und so durch Nachhelfen der Arme



die Beine in ihrer Arbeit unterstützen. Von Knaben ist diese Uebung stets ohne Geräthe und durch Nachhülfe mittelst eines Bindfadens auszuführen.

#### 4. Beugstemma mit einem Beine.

Auf Einem Beine stehend, läßt man sich, ohne daß die Ferse vom Boden sich entfernt, so weit langsam nieder, bis das andere bei senkrechtem Oberschenkel im Kniee nach Kräftigen gebogene Bein mit dem Kniee, nie aber mit der Fußspitze fühlbar den Boden berührt. Von da an streckt sich das die Körperlast tragende Bein, und stemmt, indem das freie Bein im gleichen Maße sich streckt, ebenso ruhig den Körper wieder in die Höhe u. s. w. Das Berühren des Bodens mit dem Kniee soll nie zur Last benutzt werden. Die Arme, wagrecht nach vorne gestreckt, halten bei dieser Uebung den Stab mit Handgriff 1 auf || Kugeln auf .. Von Knaben ist diese Uebung stets ohne Geräthe und durch Nachhülfe mittelst eines Bindfadens auszuführen.



### 5. Hochstemmen mit Einem Beine.

Der Uebende läßt sich auf einem Beine, während sich das andere gestreckte nach vorne und oben hebt, langsam so weit nieder, bis Ober-



und Unterschenkel auf einander zu liegen kommen. Auf dem so gebogenen Beine, welches stets mit der ganzen Sohlenfläche aufsteht, ruht man einen Augenblick, während welcher Zeit das nach vorne gestreckte, ohne den Boden zu berühren, ruhig wagrecht gehalten wird. Dann streckt sich langsam das gebogene Bein, drückt den Körper in die Höhe, und das vorgehaltene senkt sich gestreckt zu Boden, so daß nach vollendeter Uebung wieder beide Füße neben einander auftreten. Stellung und Belastung der Arme wie in Uebung 4. Für Anfänger ist es nicht gut, mit dieser und der vor-

hergehenden Uebung sich stark abzumühen; man erleichtere sich lieber die Bewegungen auf folgende Weise. In einen Thürpfosten z. B. wird ein eiserner Haken (Kleiderhaken) genügend eingeschraubt und daran das eine Ende eines festen, ungefähr 5 Fuß langen Bindfadens, befestigt. Das andere Ende des Bindfadens knüpfe man an die Mitte eines leeren Hantelstieles fest, fasse letzteren, anstatt des Stabes, mit den Händen zu beiden Seiten des Knotens, spanne den Bindfaden an und vollbringe, dem Thürpfosten gerade gegenüberstehend, durch Hülfe der Arme die Uebung. So wird der Stab, welcher durch sein Vorgewicht dem Rücksinken des Oberkörpers entgegen wirkt, entbehrlich, und die Arme nehmen einen großen Theil der Arbeit den Beinen ab. Der Anfänger schraube den Haken etwa in Leibeshöhe ein; bei größerer Uebung stelle man ihn allmählich tiefer.

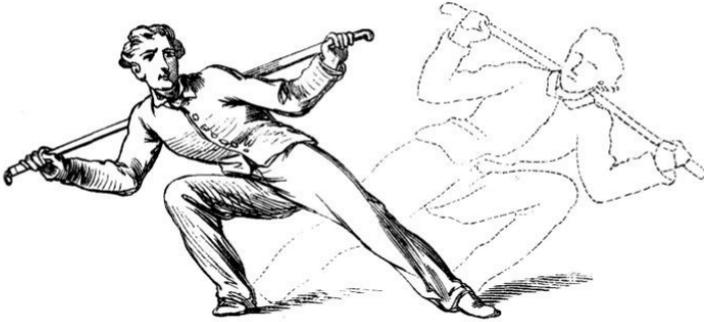
## 6. Beinspreizen.

Im Ballenstande dreht man beide Fersen zugleich, so viel als möglich nach außen, läßt sie in dieser Stellung auf den Boden nieder, hebt jetzt die Fußspitzen, um sie auf den Fersen thunlichst auswärts zu kehren u. s. w., bis die Fersen etwa 4—5mal die eigene Fußlänge von einander abstehen. Im höchsten Grade des Spreizens verweile man einen Augenblick, wobei die Fußspitzen nach außen sehen, und komme auf gleiche Weise wieder in die Schlußstellung zurück. Die Arme bleiben während der Uebung nach der Stabübung 33.



### 7. Spreizbengen.

Die Beine stehen um etwa 4mal die eigene Fußlänge gespreizt. Aus dieser Stellung neigt sich der Stamm nach einer Seite, indem das mit der



Rumpfneigung gleichseitige Bein bei vollem Sohlenstande im Kniee stark gebeugt wird, so weit nieder, bis die seitliche Brustwand den Oberschenkel des gebeugten Beines erreicht. Das andere Bein, ohne den Fuß vom Boden zu entfernen, ist dabei nach Kräften gestreckt. Dann hebt sich der gefenkte Stamm, das gebeugte Bein streckt sich, und die gleiche Bewegung wird nun nach der andern Seite ausgeführt. Die Arme beobachten dabei die Stabübung 11.

### 8. Beinheben.

Auf Einem Beine stehend, bringt man das schwebende gestreckt und schwunghaft bis in die wagrechte Lage und darüber, und läßt es ebenso wieder zurücksinken. Das

Heben geschieht zuerst in der Richtung gerade nach vorne, dann auswärts nach der Seite, ferner gerade nach rückwärts, und endlich in den Richtungen, welche die Mitte halten zwischen vorne und seitlich, und zwischen seitlich und rückwärts. Beim Heben nach vorne bis einschließ-

lich des Hebens nach der Seite ist der Fuß angezogen, die Fußspitze nach oben gerichtet; vom seitlichen Heben an nach rückwärts ist der Fuß gestreckt, die Spitze nach abwärts sehend. Die Arme sind in die Seiten gestemmt.



### 9. Beinstoßen.

Auf Einem gestreckten Beine stehend, zieht man den Oberschenkel des freien Beines, bei rechtwinkliger Beugung des Kniees, über die wag-



rechte Lage zum Leibe, und streckt rasch und kräftig als wollte man einen derben Fußtritt ertheilen, das gehobene Bein so aus, daß es nach vollendeter Streckung womöglich wagrecht liegt. Dann zieht man schnell wieder zum Stöße an und vollbringt die Stoßbewegungen nach einander in allen Richtungen und mit gleicher Stellung des Fußes wie beim Beinheben. Der stehende Fuß soll beim Ausstoßen nach den verschiedenen Richtungen sich nicht auf dem Boden verschieben, auch verhüte man das beim Stoßen nach rück-

wärts gar zu starke Vorbeugen des Oberkörpers. Die Armstellung ist wie in früherer Übung.

### 10. Beinschwenken.

Man hebt Ein Bein gestreckt nach vorne und bringt es in einer nach oben ausbeugenden Linie schwinghaft nach rückwärts und unten, um auf gleichem Wege wieder zurückzuführen u. s. w. Um bezüglich der Höhe des Schwenkens ein Maß zu haben, vollbringe man die Uebung in der Art, daß man die Beine über passende Gegenstände, z. B. über einen Tischrand oder später über eine Stuhllehne hin und her schwenkt. Zur Erhaltung des Gleichgewichts stütze man sich Anfangs mit Einer Hand auf den Stab.



## 11. Beinkreisen.

Ähnlich den Armen in den Hantelübungen 9 und 10 wird Ein Bein gestreckt im Kreise bewegt. Das Kreisen soll seitlich, sowohl vor dem



Leibe, als hinter dem Leibe stattfinden. Die Kreise selbst können eng und rasch, oder weit und langsam gezogen werden. In allen Fällen achte man darauf, schöne runde Kreislinien zu machen. Das Beinkreisen seitlich, namentlich das Kreisen hinter dem Leibe, bietet Anfängern öfters bedeutende Schwierigkeiten, welche am besten dadurch überwunden werden, daß

man die Bewegungen weit und sehr langsam ausführt. Die Hände liegen an den Hüften.

---

## 12. Drehbeugen auf den Fußballen.

Die Beine um eine Fußlänge aus einander gestellt, hebt man sich auf die Ballen, und macht, auf diesen sich drehend, während die Beine sich mehr und mehr beugen, eine halbe Wendung, wobei zuletzt das Knie des nun hinteren Beines auf die Wade des vorderen zu liegen kommt. Von da an kehrt man, indem die Beine bei der Rückdrehung sich allmählich strecken, gleichen Weges wieder in die erste Stellung zurück, und führt ohne Rast auf gleiche Weise die halbe Wendung nach der anderen Seite aus, von wo an dann abwechselnd stets ganze Wendungen erfolgen. Während der Uebung dürfen die Fersen nie den Boden berühren. Die Arme rechtwinkelig halten den Stab, Kugeln an Griff und Ende an den Feldern zwischen Zeichen . und |, um, wenn man das Gleichgewicht verlieren sollte, dieses durch entsprechende Senkungen wieder herzustellen.



### 13. Oberschenkel wagerecht.

Das im Kniee rechtwinkelig gebeugte Bein wird gerade nach vorne gehoben und, bei wagerechtem Oberschenkel, so lange es leicht thunlich, frei hinausgehalten. Um das Dauerstehen abzukürzen und diese Uebung wirksamer zu machen, wird der schwebende Schenkel folgendermaßen belastet. Zwischen Riemen und Stiel eines gewöhnlich angestielten Hantels wird der Stiel eines zweiten Hantels durchgesteckt, dann der freie Ring, nachdem sein Riemen den Stiel des ersten Hantels umgriffen hat, daran geschoben, und die Kugel, wie gewöhnlich, festgestellt. Diese so mit einander verbundenen Hanteln werden dann nahe dem Kniee reitlings auf den Schenkel gelegt.



#### 14. Unterschenkel wagerecht.

Der Unterschenkel des freien Beines wird rechtwinkelig zum senkrecht gebliebenen Oberschenkel gebeugt und in dieser Lage möglichst lange gehalten. Die in der oben (Uebung 13) angegebenen Weise mit einander verbundenen Hanteln werden in der Nähe der Ferse an den Unterschenkel gehängt. Bei dieser und der vorigen Uebung stützen sich die Arme Anfangs auf den Stab, um das Gleichgewicht eher zu erhalten; bei weiterer Fertigkeit stehe man frei, die Arme zu beiden Seiten herabhängend.



### 15. Knieschnellen.

Ein Bein, im Kniee sich beugend, wird rasch und kräftig so weit gerade nach vorne und oben bewegt, bis ohne größeres Vorneigen des Oberkörpers der Schenkel bei angezogener Fußspitze die Brust erreicht. Diese Uebung setzt oft anfangs einige Schwierigkeiten, weshalb man zuerst bei ganz ruhiger Ausführung, mit Hülfe der Hände, den Schenkel an die Brust zieht, bis nach und nach die Hände dazu nicht mehr nothwendig sind. Von der Berührung der Brustwand läßt man das Bein alsogleich wieder in die Grundstellung zurück u. s. w.



### 16. Untersersen.

Der Unterschenkel eines schwebenden Beines wird im Kniee schnell und so stark zum senkrechten Oberschenkel gebeugt, daß die Ferse bei gestreckter Fußspitze an das Gesäß merklich anschlägt, von wo an das Bein wieder in die erste Stellung zurückkommt. Nöthigenfalls mache man Anfangs die Uebung ebenfalls mit Hülfe der Hände. Bei dieser und der vorhergehenden Uebung kann ein Bein mehrere Male hinter einander die Bewegung machen, oder es wechseln die Beine jedesmal zwischen Stand und Bewegung.



### 17. Stabübersteigen.

Man hält den Stab (mit oder ohne Kugeln) in den senkrecht nach unten abfallenden Armen, und sucht ein im Kniee gebogenes Bein, dessen Oberschenkel man so viel als möglich nach vorne und oben hebt, während der Stamm sich vorneigt, zwischen beiden Armen über den wagrecht liegenden Stab durchzubringen. Ist das Bein durchgekommen, so nimmt man es entweder gleichen Weges wieder zurück, oder man steht auf dem durchgebrachten Beine auf, und läßt das andere ebenso nachfolgen, wonach dann beide Beine über den nun hinter dem Leibe gehaltenen Stab in die Grundstellung zurückkehren. Sollte die Uebung nicht gelingen, so lege man den Stab, indem jede Hand einen oder zwei Finger in die Ringe eines Riemens bringt, in die Riemensschlingen.



### 18. Laufbewegung.

Man macht mit den Beinen die gleichen Bewegungen, als wollte man Trottläufen. Der Oberkörper ist dabei aufrecht, und die Hanteln werden in den an beiden Seiten ruhig herabhängenden Armen gehalten.

Um diese und die folgenden fünf Uebungen ohne größeres Geräusch auszuführen, bewege man sich auf einer doppelt zusammengelegten, auf dem Fußboden ausgebreiteten Wolldecke. In jeder Hand halte man ferner einen Hantel, und trete, während die Bewegung stets auf gleicher Stelle stattfindet, nur mit dem Fußballen auf.



19. Hüpfen, das freie Bein abwechselnd nach vorne.

Auf dem Ballen stehend, beugt sich ein Bein leicht im Kniee, das andere hebt sich zugleich gestreckt ein wenig nach vorne und oben.

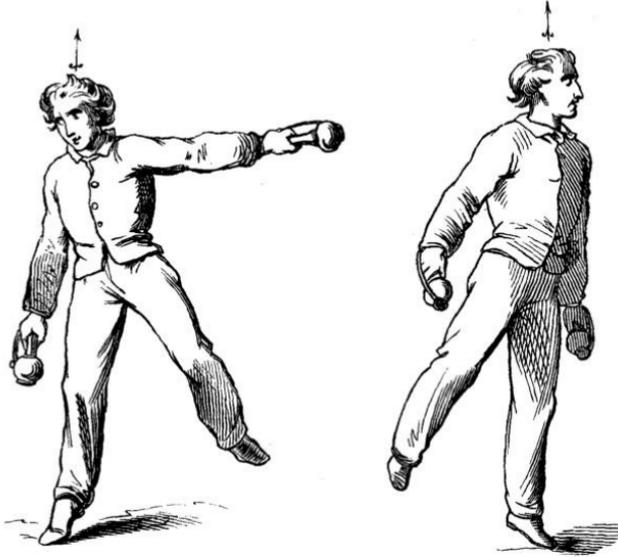
Dann schnellst das Standbein den Körper gerade nach oben, welcher nun, während das früher stehende Bein ebenfalls gestreckt sich nach vorne bewegt, auf das Anfangs gehobene Bein zurücksinkt, von diesem wieder emporgebracht wird u. s. w.



20. Hüpfen, das freie Bein abwechselnd nach der Seite.

21. Hüpfen, das freie Bein abwechselnd nach rückwärts.

Die Uebungen 20 und 21 werden, mit Ausnahme der Bewegungsrichtung des schwebenden Beines, wie die Uebung 19 ausgeführt. Bei

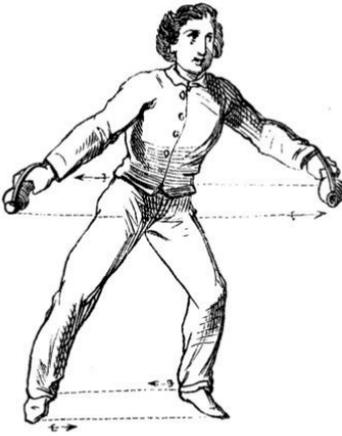


der Uebung 20 muß nur noch bemerkt werden, daß die Fußspitzen des gehobenen Beines jedesmal nach außen stehen sollen.

---

## 22. Spreizhüpfen.

Aus der Grundstellung schnellst man den Körper gerade in die Höhe, und läßt ihn auf die vor- und rückwärts mäßig von einander gespreizten Beine zurückfallen. Aus dieser Stellung wird dann, indem die Füße jedesmal während des Hüpfens (beim Niedersprung) den Platz wechseln, die Uebung weiter fortgesetzt.



### 23. Kreuzhüpfen.

Diese Uebung unterscheidet sich von der vorhergehenden dadurch, daß die Beine im Hüpfen sich vor einander so kreuzen, daß abwechselnd das Knie des einen Beines hinter die Wade des anderen zu stehen kommt.

Bei den Uebungen 19, 20, 21 und 22 haben die mit Santein beschwerten Arme Neigung, gleichseitig und in gleicher Richtung mit den Beinen sich zu bewegen, was mit geringer Nachhülfe vollständig gelingt. Dadurch wird die Wirkung obiger Uebungen, neben der vortrefflichen Kräftigung der unteren Gliedmaßen und der wohlthätigen allgemeinen Erschütterung zugleich noch auf den Oberkörper ausgedehnt.

