

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Das Zimmerturnen mit Kugelstab, Hanteln und Wurfnadel

Seeger, Ludwig

Stuttgart, 1863

Zusammenstellung gemischter Uebungen zum Turnen

Zusammenstellung gemischter Uebungen zum Turnen.

Damit durch wenige Uebungen vielseitige Muskelwirkung erzielt werde und der Körper in schönem Ebenmaße gedeihe, damit ferner die Abwechslung in den Uebungen eher Unterhaltung bringe, und einzelne Muskelgruppen auch beim Turnen einigermaßen ausruhen können, erscheint es zweckmäßig und nützlich, die bisher angeführten Uebungen in nachstehender Reihenfolge auszuführen.

	Seite		Seite
1. Armstrecken nach vorne	22	19. Ausstossen seitlich	23
2. Drehschwingen rückwärts	28	20. *Schocken von unten	50
3. *Wechseldrehen a	33	21. Stabübersteigen	102
4. Wadenprobe	86	22. Kumpfdrehen	27
5. Stemmen	20	23. Schwimmbewegung	77
6. Armheben seitlich	66	24. Spreizhüpfen	106
7. Kumpfbeugen vor- und rückwärts	26	25. Armanziehen rückwärts	23
8. Hüpfen, das freie Bein abwechselnd nach vorne	104	26. Kraftstemmen	21
9. *Achtenschwingen von unten	42	27. Beinstoßen	94
10. Umreichen	31	28. Umwenden	38
11. Drehbeugen auf den Fußballen	97	29. Walzen	24
12. Kreis schwingen	54	30. Hockstemmen mit Einem Beine	90
13. Unterschenkel wagerecht	99	31. Drehstemmen einwärts	70
14. Wagerechter Halbkreis	69	32. Hiebe	81
15. Stabdrehen mit Beugung der Arme	32	33. Kumpfbeugen seitlich	26
16. Spreizbeugen	92	34. Beinheben	93
17. *Pendeln rückwärts	55	35. Drehschwingen vorne	28
18. Beinkreisen	96	36. Ausstossen seitlich rückwärts	24
		37. Wadenprobe *)	86
		38. Ruckschocken	59
		39. Eng Armkreisen	74
		40. Laufbewegung	103

*) Da die Zahl der eigentlichen Bein- und Fußübungen eine verhältnißmäßig kleine ist, so möge man, obschon dieselben weniger unterhalten sind, dennoch auf ihre genaue und ausdauernde Durchführung Gewicht legen.

	Seite		Seite
41. Brustrecken	25	78. Weinspreizen	91
42. Aufschwüngen seitlich	29	79. Armheben nach vorne	67
43. Druckheben	45	80. Beugstemma mit Einem Weine	89
44. Weinspreizen	91	81. Kreisen	53
45. Armrollen	68	82. Ruckschößen nach Wendung der Hände und des Stabes	60
46. Oberschenkel wagerecht	98	83. Hüpfen, das freie Bein ab- wechselnd nach rückwärts	105
47. Kugelstoßen	48	84. Hiebe	81
48. Drehbeugen auf den Fußballen	97	85. Dauerhalten	62
49. Stabrollen	41	86. Oberschenkel wagerecht	98
50. Streckheben rückwärts	57	87. Heben	44
51. Haseln	25	88. Armstrecken nach oben	22
52. Wiegen	87	89. Umschwüngen	30
53. Rumpfkreisen	27	90. Weinstoßen	94
54. *Achtenschwüngen von oben	43	91. Auffügen	78
55. Weit-Armkreisen	75	92. Schultergelenkprobe	39
56. Anferfen	101	93. Kreuzhüpfen	107
57. Stemmen einarmig	21	94. Streckheben vorne	58
58. *Pendeln	46	95. Stabdrehen	32
59. Beinheben	93	96. Senkrechter Halbkreis	79
60. Schwüngen vor- und rückwärts	76	97. Spreizbeugen	92
61. Hiebe	81	98. *Kugelwerfen	49
62. Hockstemma	88	99. Pendel-Schulterrecken	40
63. Stabschwenken	31	100. *Schößen von oben	51
64. Schrotten	47	101. Weinschwenken	95
65. Weinschwenken	95	102. Handkreisen	73
66. Aufschwüngen seitlich rückwärts	29	103. Schulterwenden	36
67. Armstoßen	72	104. Hockstemma	88
68. Hüpfen, das freie Bein ab- wechselnd nach der Seite	105	105. Beugaufschwüngen seitlich rückwärts	30
69. *Wechselfdrehen b	34	106. Keulenschwüngen	61
70. Liegstemma	41	107. Knieschnellen	100
71. Kehrwenden	35	108. Armstrecken wechselweise nach oben	80
72. Stabübersteigen	102	109. Kraftmesser	63
73. Drehstemma auswärts	71	110. Anferfen	101
74. Wechselschößen von der Seite	52		
75. Weinkreisen	96		
76. Umschultern	37		
77. Stabaufziehen	56		

Man fange mit der ersten der so gereihten Uebungen an, und mache alle folgenden nach einander durch, bis die anfängliche Turnübung wie-

der zur Hand kommt u. s. w. Anfänger mögen sich begnügen, in einer Uebungsstunde etwa 6 bis 8 Uebungen auszuführen, Geübtere sollen aber deren 10 bis 15 durchnehmen. Wie lange jede einzelne Uebung fortgesetzt werden soll, mag Jeder nach dem bei den allgemeinen Regeln Angegebenen selbst für sich bestimmen.

Für schwache oder ältere Personen ist es räthlich, die verschiedenen Uebungen zuweilen mit leerem Stabe oder auch nur mit Einer Kugel zu versuchen, wozu sich, mit Ausnahme der Uebung 34 bei leerem Stabe und mit Ausnahme der Uebungen 24 und 34 bei Einer Kugel am Stabe, sämtliche Stabübungen eignen. Nimmt man nur Eine Kugel, so kommt diese bei allen Uebungen, in welchen die Kugeln am Stabe getrennt standen (entweder auf beiden || oder auf Off. und Gd.), jedesmal auf ., indem die Handgriffe unverändert bleiben. Bei allen übrigen Uebungen aber, bei welchen die beiden Kugeln ohnedies schon auf . oder am Ende stehen, schraubt man die einzelne Kugel ebenfalls dorthin. Wenn bei einigen Uebungen die Hände auch zu der Kugel auf . kommen sollen, so fassen sie knapp an der einzelnen Kugel, z. B. bei Uebung 26 und 27 auf beiden Seiten der Kugel, bei den Uebungen 36 und 37 auf Einer Seite derselben.

Zu beachten ist ferner, daß die in vorstehender Zusammenstellung mit einem Sternchen (*) bezeichneten Stabübungen von kleineren Knaben nicht früher versucht werden sollen, bis sie mit den übrigen Uebungen ganz vertraut sind.
