

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Gymnastik für die Jugend

Guts Muths, Johann Christoph Friedrich

Wien [u.a.], 1893

Übersicht

Übersicht.

Erste Abtheilung.

I. Abschnitt

Wir sind schwächlich, weil es uns nicht einfällt, dass wir stark sein könnten wenn wir wollten. Seite 1.

II. Abschnitt.

Folgen der gewöhnlichen Erziehungsweise, besonders der vernachlässigten körperlichen Bildung 27.

III. Abschnitt.

Alle Mittel, die man bisher gegen die Folgen der Weichlichkeit angewendet, sind nicht hinreichend 46.

IV. Abschnitt.

Vorschlag der Gymnastik. — Hindernisse 54.

V. Abschnitt.

Über Nutzen und Zweck der Gymnastik 73.

Zweite Abtheilung.

VI. Abschnitt.

Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen 99.

A. Eigentliche gymnastische Übungen.

VII. Abschnitt.

Das Springen. 106. — Bei den Alten. 106. — *Jetzige Übung*: 1. Der Höhensprung ohne Stab. 107. a) Elementarübungen, nämlich das Hüpfen. 107 Die Bewegung und das Hüpfen auf einem Beine. 108. b) Der Sprung selbst ohne Anlauf. 110. Mit Anlauf. 110. Abänderungen. 111. Der gesellschaftliche Sprung, 113. — 2. Der Höhensprung mit dem Stabe. 114. — 3. Der Sprung

in die Tiefe mit und ohne Stab 116, — in die Weite mit und ohne Stab. 118. — Der fortgesetzte Sprung, 120. — 5. und 6. Der Sprung in die Höhe und Weite, Tiefe und Weite zugleich, 120.

VIII. Abschnitt.

Das Laufen. 122. — Übung der Alten. 123. — Jetzige. 124. — a) Schnell. 124. — b) Auf die Dauer. 125.

IX. Abschnitt.

Das Werfen. 128. 1. Kunstlose Art mit Steinen. 128. — 2. Die Schleuder 129. — 3. Der Wurfspieß. 129. — 4. Der Bogen. 130. — 5. Der Discus; bei den Alten. 131, bei uns. 132.

X. Abschnitt.

Das Ringen. 133. — Bei den Alten. 134. — Bei uns. 136. 1. Der leichte Kampf. 137. — 2. Der halbe Kampf. 138. — 3. und 4. Der ganze und verdoppelte Kampf. 139. — 5. Der zusammengesetzte Kampf. 139. — 6. Das Ringen um einen Apfel und Stab. 141.

XI. Abschnitt.

Das Klettern. 142. — a) Elementarübungen. 143, nämlich 1. Das Anhängen um die Wette, oder Übung der Hände und Arme. 143. — 2. Das Festhalten mit Beinen und Schenkeln. 145. — b) Das Klettern selbst. 145. — 1. An der Stange. 2. Am Mast. 146. — 3. An der Strickleiter. 147. — 4. An der Leiter. 147. — 5. Am einfachen Seile. 148. — Auf Bäumen. 152.

XII. Abschnitt.

Haltung des Gleichgewichts oder Balancieren (nebst verwandten Übungen). 154. a) unseres eigenen Körpers. 1. Das Stehen auf einem Beine. 154. *πρωλιξεν* der Alten. 156. — 2. Auf der Kante eines Brettes. 157. — 3. Auf dem Balken. 157, und dem Gurte. 158. — 4. Voltigierstücke: das Hinaufschwingen. 159. — Das Heben auf den Händen. 161. — Das Ausweichen. 163. — Abgewinnung des Gleichgewichts. 163. — Das Umkehren. 163. — Überspringen. 163. — 5. Das Wippen. 164. — 6. Die Ovalschaukel. 164. — 7. Die Stelzen. 165. — 8. Das Leitergehen. 166. — 9. Das Schlittschuhlaufen. 167. — b) Fremder Körper. 168.

XIII. Abschnitt.

Das Heben. 170. — Tragen. 171. — Die Rückenprobe. 172. — Das Ziehen. 173. — Die *Διελκυστινὸν* und *Ἐλκυστινὸν*. 174. — Der Tanz im Seile, Stricke und Reifen. 174. — Das Reiftreiben. 178.

XIV. Abschnitt.

Das Tanzen. 179. — Gehen. 180. — Militärische Übungen. 182.

Dritte Abtheilung.

XV. Abschnitt.

Baden und Schwimmen. 185.

XVI. Abschnitt.

Andere nöthige Übungen, Feuersgefahr, Wachen und Fasten. 201.

XVII. Abschnitt.

Lautes Lesen und Declamieren. 204.

XVIII. Abschnitt.

Übung der Sinne. 207. I. Über die Möglichkeit der Sinnesübungen. 208. II. Über den Nutzen derselben. 218. III. Auf welche Art sie geübt werden müssen. 221. A) Über Sinnenwahrheit und Irrthum, vollständige und unvollständige Anschauung. 222. 2. Daraus abgeleitete Regeln für natürliche Sinnesübungen. 227. B) Vom Schlummer der Sinne und künstlicher Weckung derselben. 233. a) des Gefühls 234, b) des Gesichts 235, c) des Gehörs 236, d) des Geruchs und Geschmacks 237. Methodisches Beispiel. 237.

XIX. Abschnitt.

Übersicht der gymnastischen Übungen nach den Haupttheilen des Körpers. 239.

XX. Abschnitt.

Methode. — Zeitverwendung. — Allgemeinerer Regeln. 243.

B. Handarbeiten.

XXI. Abschnitt.

Handelt davon. 251.
