

Ga
2398



Za 511.0



Entwurf
zu einer
Gymnastik,
oder
Anleitung,
zu Leibesübungen
für die Jugend

größten Theils nach Art der alten Römer und
Griechen; aber alle nach den Bedürfnissen und
Umständen unsers Zeitalters gesammelt, und
in ein regelmäßiges Ganzes gebracht,

von

Johann Nepomuck Fischer,
Weltpriester.



Stadthof,
bey Joh. Mich. Daisenberger, 1800.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt die Bürgerpflicht;
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.
Ein Ungenannter.

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergeßt,
und sein Herz wird stich, wenn ihr es mit lauter äthe-
rischen Speisen nährt -- baut alle seine Kräfte an,
daß eine der andern diene.

Kleine Schriften — heraus-
gegeben v. Gedike. S. 79.

Willst du einen kraftvollen Körper haben, so lehre ihn
Gehorsam gegen deinen Willen; gymnastire ihn unter
Schweiß und Arbeit.

Xenoph. Memorab. II. I. S. 28.

Nur ein Heil giebt's für beyde: strengt den Geist nicht
ohne den Körper, den Körper nicht ohne den Geist
an, damit beyde gleich kräftig, und im Gleichge-
wichte stehend, gesund bleiben.

In Timaeo pag. 1086, A.



Dem
Durchlachtigsten Churprinzen
Karl Ludwig August —

dann den gleichfalls

Durchlachtigsten Prinzen
Karl Theodor, und Pius

als

meinen gnädigsten

F ü r s t e n ,

und

Herren, Herren u. u.

1716

Christliche Kirchenordnung

von der Stadt Magdeburg

aus dem Jahr 1572

Christliche Kirchenordnung

von der Stadt Magdeburg

1716

in dem Jahr 1572

Christliche Kirchenordnung

1716

Christliche Kirchenordnung

**



Durchlauchtigster Churprinz!
Gnädigste Prinzen,
und
Herren, Herren ꝛ. ꝛ.

Der gnädigste Beyfall, mit dem Höchste-
selbe meine neulich unternommene
geringe Arbeit einer Predigt über Gottes-
und Menschenliebe aufzunehmen geruhten,
hat mich ermuntert, nun ein Werkchen an-
derer Art, wovon unser Zeitalter, und zu-
mal unser Vaterland eben keinen Ueberfluß
aufweisen kann, zum Drucke zu befördern,
da die Befolgung der darinn enthaltenen
Ideen und Wahrheiten besonders für un-
sere junge Nachwelt vom besten Erfolge
seyn; im Gegentheile aber die fernere Ver-
nachlässigung derselben an der immer mehr
sichtbar werdenden Körper- und Geistes-
lähmung, und dem bereits fast allgemein
einreißenden Siechtum der Sterblichen
mit Recht alle Schuld tragen müßte.

Bekanntlich schränkte man sich bisher bey
der Erziehung junger Leute, und vorzüg-
lich bey dem Höchsten, und hohen Adel fast
nur auf bloße einseitige Kultur des Geistes
ein, ohne von dem lieben Körper (der doch
so innigst mit ihm verbunden ist, und sei-
nen mächtigen Einfluß auf selbst so allge-
mein

mein geltend zu machen, und zu behaupten
weiß) mehr, als höchst sparsame Notiz,
und die superficielleste Kenntniß zu nehmen,
bey der seine eigentliche Ausbildung ganz
vergesen wurde.

Um den traurigen Folgen dieser einsei-
tigen Behandlungsart, die bisher in der
Erziehung junger Weltbürger beliebt, und
angenommen war, zu begegnen, giebt's
kein anderes Mittel, als von Nun an —
auf die so sehr erwünschte Vereinigung der
Bildung des Körpers und der Bildung des
Geistes zu dringen, welch beyde miteinan-
der vereint, das schönste menschliche Ideal
— ein wahres Bild und Meisterstück von
Geistesgröße und Körperkraft; getrennt
aber, in jedem Betrachte immer nur Halb-
menschen schaffen.

In dieser Hinsicht wage ich es wieder-
holt, eine Plece zu Höchst Dero Füßen
zu legen, und in tiefester Ehrfurcht zu wei-
hen, deren Inhalt, nach dem Ausspruche
der aufklärtesten Erzieher, der einsichts-
vollsten Aerzte, und selbst des grauen, wei-
ssten

festen Alterthums zum Besten der Menschheit und Welt von jeher hätte allgemein bekannt seyn sollen.

Ich meine die Gymnastik, oder zweckmäßig veranstaltete Leibesübungen, durch welche in der Vorzeit, alle jene große Völkerschaften, berühmten Könige und ausgezeichnetesten Männer, über derer Thaten wir erstaunen, sich zu so außerordentlichen Menschen und Helden jeder Art bildeten, und allen ihren Handlungen (selbst ihre Laster nicht ausgenommen) das Siegel der Mannskraft und Größe ausdrückten, und alle die Vorzüge und Fähigkeiten des Geistes, der Seele und des Leibes in einem so hohen Grade sich errangen, daß seither die Nachwelt nichts Aehnliches zeugte, und aufweisen konnte.

Höchst Dero Durchlauchtigste Väter, denen jede Wahrheit innigst willkommen ist, werden gewiß auch den Werth der Leibesübungen zu schätzen, und also auch für Beförderung derselben auf eine Art zu sorgen wissen, die, so nützlich ist,

ist, Epoche machen, von den wohlthätigsten, erspießlichsten Folgen seyn, und also binnen kurzer Zeit Baiern zu dem Rang einer der ersten und ausgezeichnetsten Nationen der Welt erheben müßte. Ganz besetzt von der tröstlichsten Hoffnung und dem heißesten Wunsche, daß dieser Zeitpunkt ja nicht mehr ferne sey, verbleibe ich

Meines Durchlauchtigsten

Churprinzen,

und

Meiner gnädigsten Prinzen

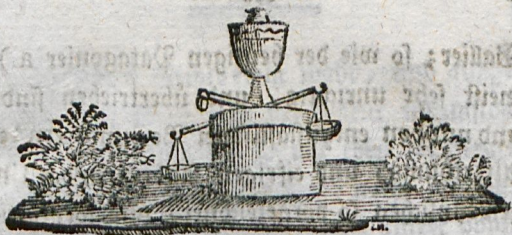
und

Herrn, Herren 2c. 2c.

München

den 12. Aug. 1799.

Unterthänig-gehorsamster
der Verfasser.



Einleitung.

Die ganze Welt klagt über den physischen Verfall des kultivierten Menschengeschlechts, über die Ausartung der alter kernfesten heroischen Natur — und äußert ängstlich ihre Besorgniß über die immer schwächer, und elender werdenden Generationen.

Wenn gleich unsere Vorstellung, und anderer ihre Relationen über kolossalische Größe a), ungeheure Leibesbeschaffenheit, und hundert und mehr jährige Lebensdauer unserer Vorfaher, der alten Germanier, und

Gal-

a) Dreytausend Jahr alte Mummien beweisen sattsam das Gegentheil von unsrer vorgegebenen Kleinheit, und zwergartigen Ausartung.

Gymnast.

U



Gallier; so wie der heutigen Patagonier a), meist sehr unrichtig, und übertrieben sind, und nur von enthusiastischen Bewunderern des Alterthums, und eifrigen Anbethern des Ungewöhnlichen so vorgezeichnet, und sorgfältig ausgemahlt worden: so liegt in dieser Klage über Ausartung des Menschengeschlechts mit der damit verbundenen Besorgniß seines immer mehr zunehmenden Elends dem ungeacht noch viel Wahres, und Ahndungswürdiges für uns schwächere Nachkömmlinge.

Nur ist zu bedauern, daß wir die Quelle unsrer physischen Abnahme, und Körperschwäche nicht viel mehr in uns selbst aufsuchen; sondern sie behaglicher, und mit gänzlicher Selbstberuhigung, und Zufriedenheit in den stiefmütterlichen und (nach unserm Vorgeben, und einseitiger Behauptung) immer mehr abgenutzt werdenden Wirkungen der Natur finden lassen, oder gefunden zu haben wähnen.

Und

a) John Winter, ein englischer Seefahrer, sah keinen Patagonier, der die Engländer an Größe übertroffen hätte.

Und doch bleibt's ewig wahr, und ausgemacht, daß die Geseze der Natur unumstößlich sind; folglich daß sie mit eben der Kraft, und Form alle Geschöpfe heute noch, wie sonst bildet, und wir also nichts von unsrer physischen Verschlimmerung auf eine Abänderung ihrer Geseze und Wirksamkeit schieben dürfen.

Wahrlich es braucht, um ein kraftvolleres Menschengeschlecht herzustellen, mehr nicht, als unsere widernatürliche Erziehungs- und Lebensart zu ändern — unsrer kleinen Nachwelt mehr freye Luft, freye häufige Bewegung, und Arbeit in selber a), kaltes Bad, wenig verhüllende Kleidung, einfache Nahrung b) — und durch dieß alles die nöthige Abhärtung zu verschaffen, dadurch sich der ehemalige

U 2

malige

a) Nach Tissot „stärken sie die Fasern, erhalten die flüssigen Theile in ihrem angemessenen Stande, erwecken die Eblust, erleichtern die Absönderung, erheben den Muth, und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung.“

b) Die cibos simplices des Taciti — die auch nach Galen. cap. 3. der Weisheit und vernünftigen Seele so gute Dienste thut.



malige junge Germanier Gesundheit und Stärke, Gewandtheit und Dauer des Körpers, Standhaftigkeit und alte Treue, Muth und Gegenwart des Geistes errang.

Allein, wenn unsre Mütter ihre zarten Hände müßig in den weichen Schooß legen, und vor, in und nach der Geburt eines neuen Weltbürgers sich jeder Ausschweifung, und luxuriösen Lebensart, jedem leidenschaftlichen Triebe, mächtigen Vorurtheile, banger Furcht, und Erwartung (die Schwächung gebietthen) überlassen, und preis geben; —

Wenn unsere fernere Ankömmlinge vom Mutterleibe hinsinken — in warme Bäder, und Federbetten, an die Brust, und in die Arme einer buhlerisch = entkräfteten Amme, und Wärterinn, in die schaukelnde Wiege, zum leckerhaften Schnuller, und zu dem eisernen Verband ihrer zarten Glieder; — auch überdas immer der kühlern, stärkenden Luft beraubt, und durch das Dunstbad ihrer eignen Atmosphäre geschwächt werden; —

Wenn das Kind nie sich selbst und seinen eignen Bewegungen (unter gehöriger Aufsicht)

sicht) frey gegeben, und nur zu bald mit widernatürlichen Kleidungsstücken a), mitunter auch einer Pelzmütze, und den allerliebsten engen Beinleidern — vertraut gemacht, und sorgfältig verhütet wird, daß ihm ja an keiner der Bequemlichkeiten jemals mangle, und gebreche; —

Wenn unser Knäblein b) — statt im Freyen bey Hitze und Kälte, im Wind und Regen gegen den Einfluß jeder Witterung (der wir immer, und unumgänglich nothwendig ausgesetzt sind) sich abzuhärten, und seine Glieder durch Uebungen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen &c. zu stärken; so wie

U 3

durch

a) Und Anlegung der Fesseln an Hals, Brust, Kenden, Knien, und Füßen. Daher sagt Frank: Wer lange in einer engen Hülle eingeschürt lebte, der verlore endlich alle Muskelkraft, und würde zur Puppe, wie unsere mehresten Stadtschönen, und Stutzer sind.

b) Dieses Alter, sagt Tissot, ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt, und am Wachsthum verhindert.



durch alles dieß in seine Seele die Keime des Muths, der Unerbrochenheit, der Thätigkeit, und des Denkens über Naturgegenstände hervorzulocken — wenn, sage ich, unser Knab dagegen schon anfängt, gelehrt zu thun, mit Riesenschritten auf das Gebieth der Gelehrsamkeit a) losgeht, wenigst des Tags vier Stunden in der Schule, und noch eben so viele über aufgegebene Schularbeiten im Studierzimmer zu Hause sitzt; die wenigen paar Freystunden b) aber in angenehmer Geschäft-

losigkeit

- a) Tissot sagt wieder schön: „Man verlangt schon anhaltenden Fleiß, und der ist für die Kindheit tödtlich; man will Wunder schaffen, und am Ende werden Narren daraus“ — und anderswo: „Die Natur ist nicht im Stande, zwey schnelle Entwicklungen zu gleicher Zeit mit gutem Erfolge vorwärts zu bringen.“
- b) Hierauf, sagt Frank, sollte die Polizey ein wachsamers Auge haben; das ist nicht der Weg, brauchbare Bürger des Staats nach vollbrachter Arbeit zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Nebenmenschen tauglich zu machen. B. III. 791.

losigkeit bey zweckwidrigen Gesellschaften und Besuchen, bey solchen häuslichen und öffentlichen Vergnügungen, unter faden Gesprächen, albernen Erzählungen, und Romanelektüren, bey niedlichen Tafeln a), stumpfmachenden Kartenspielen, und für ihn wenig passenden Komödien; oder auch etwa bey selbst gewählten, unflugen und gefährlichen Spielen im Freyen verschleudert; und also die edle Zeit des Aufkeimens und Blühens verändelt, und verschlummert; —

Wenn endlich unser Jüngling (ich schweige von dem Mannsalter, der Lebensart, und Beschäftigung nach den Jahren der Erziehung) bey so einer bisher unterhaltenen körperlichen Unthätigkeit einen zwar ausgewachsenen, aber nicht ausgebildeten; einen großen, aber nicht kraftvollen Körper erhält; ja allgemach seine Rosen von den Wangen verliert, und beynah schon aufhört zu leben, wo ers erst recht beginnen soll — oder wenn im

A 4

Gegen-

a) Jetzt ist es so weit gekommen, daß alle körperliche Bewegung aus guten Häusern verbannt ist.



Gegentheile der Jüngling aus den arbeitenden ärmern Volksklassen (bey gänzlich vernachlässigter Geistesbildung) durch zu frühe und heftige vorgegangene Körper- und Kräftenanstrengung um des Magens willen schon verderbt und verkrüppelt ist, da man doch, um das zu verhüten, des jungen Rosses lange genug schont a) — oder wenn (was eben so schlimm ist) ein solch anderer bey lange fortgesetzten schwächlichen Beschäftigungen, und Arbeiten, wie jenen des Leinwebers, und Schneiders zc. bey Zeiten zur Lebensfarten, kraft- und saftlosen magern Figur herangewachsen, oder vielmehr gesiecht ist:

Wie um alle Welt sollen wir da zur Existenz einer kraftvollern, Gesundheit und Stärke, Standhaftigkeit und Muth, ganz Energie, und Schwungkraft athmenden Generation jemals gelangen können?

Es war eine Zeit, wo man von Krankheiten sehr wenig wußte, und wo das Alter

fast

a) Le travail precoce, au quel l'enfant du paysan est astreint, est un mal réel pour le país. Tissot Avis au peuple. Tom. II. §. 396.

fast die einzige Krankheit; der Tod aber (sehr wenige und einfache Mittel dagegen ausgenommen) der einzige Arzt war; hingegen stund diese Epoche auch nicht, wie uns die Alten sagen, unter dem Scepter Saturns; sondern der Natur. Es läßt sich also leicht denken, daß eine von jeher ganz naturwidrige Behandlung, und Lebensart des Menschen, bey der fast jede etwas bedeutendere Bewegung, und Thätigkeit des Körpers a) verbannt war, nichts anders, als die schädlichsten Folgen für ihn, und den Staat nach sich ziehen konnte.

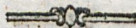
Natürlich führte Leibesruhe immer luxuriöse Lebensart, und beyde ein ganzes Heer von bisher ungekannten Krankheiten b) nach sich, die sich namenlos, und in dem Maaße

U 5

lebends

a) Die nach Acker mann so nothwendig, als die Speise ist.

b) Ueberhaupt, sagt eben dieser, ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Aerzte factricische nennen, und deren Anzahl ist sehr beträchtlich etc. Acker mann S. 64. über die Krankheit der Geslehrten.



lebensgefährlich a) vervielfältigten, in dem man sich von der lieben Mutternatur, und ihrem wohlthätigen Instincke — von ihren getreuen Vorschriften, und gutgemeynten Einrichtungen entfernte. Dagegen studierten die Menschen die Medicin — und es war nun des Medicinirens, Schwitzens, und Ueberlassens zc. kein Ende: anstatt daß man sich der Natur, um aus ihrer Brust wieder Körperstärke, Lebensdauer, und Gesundheit zu saugen, mehr hätte nähern, die Sache von vorne angreifen, und sich, und seinen Geist mehr naturg'recht in ein gehöriges Verhältniß mit dem Körper, und dessen Ausbildung setzen sollen — in der sichern Ueberzeugung, daß ohne dessen gesunden Zustande, Kraft und Stärke — dem größten Gut auf Erden — b) auch Geist und Seele

a) Nach Säsmilch sterben in den ersten zehn Jahren fast die Hälfte der Geböhrnen; und nach William Alacks in großen Städten die Hälfte vor dem dritten Jahr. Vergleich der Sterblichkeit des Menschengeschlechts.

b) Ein weiser Mann sagt: „Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit entschädigt uns

Seele gelähmt, ihre Kräfte abgespannt; hie-
mit zum fernern Nachdenken, und Wollen
a) untüchtig gemacht werden, und so nach
und nach ihre ganze Schnellkraft verlieren.

Alle moralische, und geistige Krankheiten
also haben größten Theils, und darunter be-
sonders eine gewisse geheime Jugendsünde b),
ihren

uns nichts — nicht Reichthum, nicht Ehre,
nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit; ja nicht
die erhabenste Tugend.“

a) Plus le corps est foible, plus il com-
mande; plus il est fort, plus il obéit.
Il faut que le corps ait de la vigueur pour
obéir à l' ame : un bon Serviteur doit
être robuste.“ Emile. Pag. 34 & 35. —

Und anderswo im Gegensatz: „La force
du corps, et celle de l'ame; la Raison
d'un sage, et la vigueur d'un Athlète.“

b) „Wenn der Körper in freyer Luft unter
verschiedenen Anstrengungen fleißig geübt,
und gegen den Eindruck wechlicher Empfin-
dungen abgehärtet wird: so tritt der Knab
in das Alter des Jünglings, und dieser in
das Alter des Mannes, ohne daß schädliche
und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wur-
zel fassen könnten.“ Börner von der Quanie.



ihren Sitz in einem fränklichschwächlichen Körper a) und dessen Unthätigkeit, auf die dann habituelle Müßiggang, träge Ruhe, und Bequemlichkeit; und so fort auf sie alle Leidenschaften und Laster folgen, die den Staat im Innersten erschüttern, die strafende Gerechtigkeit beschäftigen, die weisesten Gesetze der Regierung eludiren, und jene der Natur sogar frühzeitig aus dem menschlichen Herzen verdrängen, oder wenigst so ganz zum Stillschweigen bringen.

Und daraus dann werden in der Gesellschaft die ewigen Collisionen, immer Ebbe und Fluth der Gesinnungen und Handlungsart der Menschen, und endlich der unsanfteste Widerspruch zwischen Leib und Seele, zwischen Lehr- und Grundsätzen und derselben Ausführung und Befolgung erzeugt. — Hiemit bleibt
das

a) „Physischer Verfall, und moralisches Verderbniß sind genau miteinander verknüpft; und eben die Gesetze, durch welche für die Gesundheit gesorgt werden muß, dienen auch zur Erhaltung und Verbesserung der Sitten.“
Doublet.

das ganze Resultat unsrer bisher beliebten und verkehrten Erziehungsart zu weit getriebene Verfeinerung und weibliche Vergärtlung a), Mangel körperlicher Kraft und der Geschicklichkeit, der Lebensdauer, und Nervosität, und endlich Körper- und Geistesweichlichkeit, und Schwäche b) mit allen den unseligen Folgen, davon eine falsche Wahl der Vergnügungen nicht die geringste ist.

Seit der Entstehung der sogenannten neuen Erziehung, die aber Kenner schon beym Plato, und andern alten Griechen finden, wurde dieser Menschenentnervung, und schwächlichen Siechthume zwar in Schriften tapfer entge-

a) Hieher passet sehr schicklich die Fabel Gellerts von den Affen und Bären — und was Rousseau sagt: „Pour ne les pas exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux, qu' elle ne leur a pas donnés.“

b) „Celui entre nous, qui sait le mieux supporter les biens et les maux de cette vie, est le mieux élevé.“ *Emile*, P. II. p. 159.



entgegen gearbeitet, und zu Leibe gegangen; aber in der Ausübung, und im Allgemeinen ward bisher zur Erzielung einer kraftvollern Nachkommenschaft in den Pallästen der Großen, und Reichen so wenig, als in den niedern Hütten der ärmern Volksklassen gethan; weil sich in Rücksicht der Erstern — Mode, Vorurtheil, und feiner Ton gewaltig dawider auflehnten, und stemmten; bey den Letztern aber die alles vermögende Gegengewohnheit, träge Bequemlichkeit, und stupide Nichtsthunerey stäts dazwischen kamen, und dringendere Bedürfnisse sie, an so was zu denken, daran hinderten.

Was die wohlthätigen Verbesserungen, und Reformen auf hohen, wie in den niedern, und bürgerlichen Schulen — in öffentlichen, wie in privat Erziehungshäusern betrifft; so schränkten sie sich von jeher lediglich nur auf bessere moralische Leitung, auf zweckmäßigere Methoden des Unterrichts (die zumal bey der Menge der neueingeführten Lehrgegenstände sicher eine große Wohlthat, und Erleichterung waren) und hiemit im Ganzen nur auf Geisteskultur

steskultur ein; des armen Körpers wurde fast durchaus dabey vergessen; gerade als wenn wir Wesen ohne Körper wären, und ohne demselben etwas machen, und bewerkstelligen könnten.

Wenn auch zu seinem Besten hie und da was geschehen ist, so wars doch immer sehr einseitig, und schief, und also nicht des Erwähnens werth; denn wo ist nur ein Haus, nur eine Familie, oder Lehr- und Erziehungsanstalt, die Lockes gemäßigte Grundsätze der physischen Behandlung der Jugend in ihrem ganzen Umfange anwendete? Sie sind diese: „Voller Genuß der freyen Luft, hinlängliche Leibesübungen und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein, noch starkes Getränk, sehr wenige, oder gar keine Arzneyen, keine warmen, und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckungen, kaltes Bad, und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Nässe.“

Einen reichlichen Ersatz alles dessen wollte man später hin in den Häusern der Vermöglichen im Tanzen, Fechten, und Reiten gefunden



funden haben. Allein nebst dem, daß die Kö-
 sten für dergleichen Uebungen nur von ihnen
 (mit Ausschluß ihrer weit zahlreichern weniger
 bemittelten Mitbürger) bestritten, und sie
 selbst, diese Exercizien, nur selten, und erst
 in spätern Jahren, wo die Entwicklung der
 Körperkräften schon über die Hälfte geschehen
 seyn muß, vorgenommen werden können: so
 wird bey selben der Körper nur überhaupts,
 und im Ganzen; nicht aber (wie es eigentli-
 che Leibesbildung erfordert) auch theil- und
 gliederweise geübt. So stehen auch einige da-
 von, wie das Fechten, mit dem bekannten
 point d' honneur in gefährlicher Verbindung
 — und das Tanzen (oft mit süßer schmelzen-
 den Leidenschaft verbunden) kann, und wird
 meist durch Nebenumstände für Seele- und
 Körpergesundheit sehr nachtheilig, und für
 junge Leute also sicher sehr sparsam zu empfeh-
 len seyn.

Endlich ist ein großer Unterschied zwischen
 Tanzen lernen, und der Ausbildung des Kör-
 pers — zwischen zierlicher Haltung, und Nervo-
 sität desselben — zwischen dem jaghaften Geist
 des

des jungen Eleganten, und dem männlichen Wesen eines deutsch = spartanisch = seyn sollen = den Jünglings, den wahrlich pedantisches Abmessen der Schritte nicht schafft.

Einige in neuern Zeiten gestifteten Industrie = Schulen, in denen man jungen Leuten nebst dem gewöhnlichen Unterricht auch mechanische Arbeiten, und Fertigkeiten beyzubringen sucht, leisten im Ganzen für Ausbildung ihrer Körperkräfte noch weniger; bleiben aber in Rücksicht auf Erwerb, nützliche Zeitanwendung, und Entfernung der Unthätigkeit, und langen Weile von selben immer und unvergeßlich schätzbar.

Mehr und besser, als Alles haben immer zufällige Ursachen den gänzlichen physischen Verfall des Menschengeschlechtes gehemmt: und darunter stehen die natürliche Reigung der Jugend, sich im Freyen herumzutummeln; dann die mannigfaltigen Beschäftigungen der in freyer Luft arbeitenden Volksklassen, endlich selbst die eingeführten Zölle, und Accise auf luxuriöse Waaren, und Nahrungsartikel oben an.

Gymnast.

B.

Wenn

Wenn nun unsere durch Erziehung und Lebensart erkünstelte Verweichlichung des Körpers und also auch des Geistes mit ihren unabwehrbaren, verderblichen Folgen; so wie die Unzulänglichkeit aller auch in neuern Zeiten dagegen angewandten Mittel aus dem bisher Gesagten sich unwidersprechlich ergibt: so muß das gegen ein Vorschlag der Art wohl sehr willkommen seyn, wie er schon als Universalmittel gegen Leibes = a) hiemit auch gegen Seele- und Geisteskrankheiten b) verhältnißmäßig und Jahrtausende zurücke von den mustervoll aufgeklär-

a) „Die Gymnastik der Alten verdiente sorgfältig studiert, und mit schicklicher Abänderung eingeführt zu werden. Sie würde, denk ich, ein vortreffliches Mittel abgeben können, unsre durch Empfindelley entneroten Männer und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen, Knaben und Mädchen wieder stark, gesund, und dauerhaft zu machen.“ Gruner Almanach für Aerzte. S. 46.

b) „Die Stärke des Geistes vermehrt sich mit der Gesundheit; wenn der Leib krank ist, so ist der Geist zum Nachdenken untüchtig,“ sagt schon Democrit.

geklärtesten, und besten Nationen des Erdbodens — von Griechen, und Römern so glücklich angewandt worden. Ich meyne ihre Gymnastik, oder zweckmäßig veranstalteten Leibesübungen für die Jugend, von denen alle Alten eine so hohe Meynung, und Vorstellung hatten, daß Plato, Aristoteles, und andere denjenigen Staat nicht für den besten hielten, wo man sich derselben nicht bediente. Auch kann noch zu allem Ueberflusse bemerkt werden, daß Herkules ihr Stifter, und Lykurg, und Iphitus nach der Hand wieder derselben Hersteller waren.

Aber nicht das graue Alterthum allein; sondern auch die Empfehlungen der einsichtsvollsten Erzieher, und der größten Aerzte neuerer Zeiten; a) ja was noch mehr ist, die Stimme des gesunden Menschenverstandes sprechen für sie; und vor diesen allen müssen sich doch endlich Mode, feiner, oder auch steifer Ton beugen.

B 2

Zwar

a) Wie Rousseau, Locke, Tissot, Baschow, Frank, Salzmann, Campe u.

Zwar brauche ichs nicht erst zu erinnern, die ganze Welt weiß es von selbst, daß die gymnastischen Spiele der Alten nachher gewaltig ausarteten, und in vielem Betrachte äufferst schädlich wurden. a)

Alein was hindert uns das, hier wie überall, die goldne Mittelstraße einzuschlagen, alles zu prüfen, und nur das Gute zu behalten. Ein für allemal verabscheuen wir so gut, wie je einer, die spartanische Kryptie; so wie die unmenschliche Kunst der römischen Gladiatoren. Wir sind aber auch keine Athleten, und unsere Jugend soll sich weder die Zähne einstossen, noch die Rippen zerschmettern — sie soll sich weder erwürgen, noch die Glieder verdrehen &c. Wir streben bey diesen Uebungen nach Gesundheit, nicht nach Vernichtung derselben; nach Abhärtung, nicht nach der Unempfind-

a) In einem Fragmente des Euripides heißt es von den Athleten: „Unter den tausend Uebeln im Griechenlande ist das Athletenge- schlecht das schlimmste.“

Galen nennt ihre Kunst flagitiosam artem. L. C. cap. 46.

empfindlichkeit der Kannibalen; wir ringen nach männlichem Sinne, und Muthe, nicht nach roher Wildheit, und Unbändigkeit.

Unbegreiflich bleibt daher immer, wie man in einer Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenland, und Rom lebte, und webte, damals in allen Schul- und Studierzimmern die vortrefflichsten Grundsätze der altgriechischen, und römischen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren gymnastischen Uebungen lesen, und wieder lesen konnte, ohne auch nur etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen.

Was den großen Zweck dieser öffentlichen Spiele betrifft, so finden sich allenthalben die kennbarsten Spuren vor. Unter andern hat denselben Plato — einer der weisesten Männer aller Jahrhunderte, am richtigsten auseinandergesetzt.

„Viele bilden sich ein, sagt er, die Musik a) sey bloß zur Bildung der Seele, und
 B 3 die

a) Die Griechen verstanden unter Musik den ganzen Umfang von Kenntnissen und Fertigkeiten des menschlichen Geistes.



die Gymnastik allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheint, daß beyde für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig; wer sich bloß auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieses gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte, und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters; fördert ihr sie zu sehr, so wird sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Besonnenheit im Betragen. So müssen dann beyde in das gehörige Verhältniß gesetzt werden; dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegengesetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe Menschen. — — Der Künstler folglich, welcher Musik mit Gymnastik im schönsten Maße mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr, als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht.

Lösen

Esen wir nun diesen Hauptzweck der Gymnastik in seine einzelnen Bestandtheile auf; so erhalten wir folgende, höchst wünschenswürdige Eigenschaften des Menschen, die wir durch Gymnastik zu erreichen streben:

Nämlich Gesundheit des Leibes a): ungetrübte Heiterkeit des Geistes — Abhärtung b): bessere Leitung der Sinnlichkeit,

B 4

und

a) Fuller Med. gymnastica pag. 24. hält es gar nicht für zweifelhaft, daß, je mehr ein Mensch sich bewegt, je mehr Lebensgeister in seinem Gehirne erzeugt werden.

Lucian sagt: „Diese Uebungen thun beym menschlichen Körper das, was die Wurfsschaukeln beym Getreide verrichten, Spreu, und Urath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn bleibt.“

b) Theano, die Gattinn des Pythagoras an Eubula, ihre Freundin sagt: „Sie erziehen ihre Kinder, als wären Kinder eines Sardanapals, sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß sinnlicher Vergnügungen. — — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. — — Gerodhnt eure Kinder zu harter Kost, laßt sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden zc.“



und männlicher Sinn — Stärke und Geschick: Gegenwart des Geistes, und Muth in Gefahren — Thätigkeit des Leibes: Thätigkeit des Geistes — Gute Bildung des Körpers. Schönheit der Seele — Schärfe der Sinne a). Wahrheit der Empfindungen, und Schärfe der Denkkraft — hiermit summarisch, und im Ganzen Harmonie zwischen Leib, und Geist. Endlich gewährt sie noch eine Wohlthat — die größte, notwendigste und zweckmäßigste für junge Studierende — Unterbrechung geistiger Arbeiten.

Ich frage nun, passen sich diese verschiedenen Zwecke nicht allerdings zu unser heutige
gen

a) In Hufelands Journal des Luxus und der Moden heißt es: „Viele Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter, als Kränklichkeiten und Verstimmungen der Seelenorgane; und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt ic.“

gen deutschen Verfassung — und zu den dermaligen Sitten, und Denkungsarten etc. ? Sind sie des eifrigsten Bestrebens eines gebildeten, großen und mächtigen Volkes nicht werth ? — — Braucht das Vaterland nicht Männer von unbescholtner Treue und Tugend, von Einsicht und unerschütterlichem Muth, von Thätigkeit und Gegenwart des Geistes, von Stärke, und körperlicher Kraft, von Ergebenheit, und Vaterlandsliebe, von Unterwürfigkeit gegen die Gesetze, und die dermalige Ordnung der Dinge, um in Zukunft mit Macht, und Mannskraft den drohenden Stürmen und Gefahren vom Inn- und Auslande zu wehren, das Mangelhafte jeder Art zu heben, und das Gute immer mehr zu befestigen, und noch höher zu treiben ?

Ich weiß es, wir sind weder Griechen, welche ihr kleines Gebieth unaufhödlich gegen die Anfälle der vaterländischen Nachbarn, und der fernen Barbaren zu vertheidigen hatten ; noch Römer, die sich auf die elende Kunst legten, nahe und ferne Nationen zu unterjochen, und in diesem Betrachte schmiege sich dann auch

deutsche Gymnastik ganz, und nur an deutsche Zwecke; aber bey weitem nicht ganz an die der Griechen, und Römer.

Alein die Leibesübungen haben schon an sich selbst so was Großes, Herzerhebendes — und so viel Kraft auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzufloßen, sein Gefühl für Tugend, und Rechtschaffenheit zu erhöhen, und einen gewissen edeln Sinn selbst unter die niedrigsten Volksklassen zu verbreiten, daß man sie mit Rom, und Griechenland billig für ein Haupterziehungs-Mittel einer ganzen Nation halten, und, wie diese gethan, mit gutem Erfolge anwenden kann.

Zwar stellen sich hier, wie überall, und jeder guten Sache Hindernisse im Weg — die aber leicht zu heben; so wie die dagegen gemachten Einwendungen leicht zu beantworten sind.

Vor allen können wir der Alten Prachtgebäude für dergleichen Übungen leicht entbehren; denn unsere Jugend soll im freyen Felde unter jeder Abwechslung des Himmels,

an

(an die wir sie ja gewöhnen wollen) — in Gärten, in geräumigen Hofplätzen, oder in jedem andern überall leicht zu findenden Orte geübt, und herumgetummelt werden.

So sind auch die dabey zu bestreitenden Kosten für Geräthschaften, Maschinen zc. ganz und gar nicht vom Belange, und übersteigen das sonst beliebte Taschengeld mancher Kinder im mindesten nicht.

An tauglich- und geschickten Lehrern wird zwar beym Entstehen der Sache Mangel seyn; allein dieser wird sich bald heben, wenn sie nur einmal beginnt, und in Gang gebracht worden — wenn nur, wie in der Vorzeit, vom Staate besoldete Männer dazu aufgerufen, und, wie ehemals, von selbem nach der Würde und Wichtigkeit des Amtes, das sie begleiten, geehrt, geschätzt, und geachtet werden.

Am wenigsten aber kann Mangel der Zeit als Hinderniß, und Einwendung statt finden, und geltend gemacht werden; denn zu nothwendigen und nützlichen Dingen muß man sie sich nehmen — das bleibt Pflicht. Man entwöhne
nur



nur die Jugend vom zu langen Schläfe, und den schon oben angeführten zwecklosen Beschäftigungen, Tändeleien und Faulenzereyen; so wird für Körperbildung, die ohnehin wenigst bis zum achten Jahre Hauptbeschäftigung seyn soll, noch Zeit genug übrig bleiben.

Zudem braucht ja der Geist nothwendig auch seine (also lieber in den Erziehungsplan ordentlich mitaufzunehmende) Erholung, auch angenommen, daß Geistesbildung das Hauptgeschäft junger Leute seyn muß, gegen deren zu frühen Uebertreibung Tissot a) wenigst sehr schön, und richtig eifert.

Endlich befördern selbst diese unschuldigen Spiele die Entwicklung des Geistes, indem sie die Organe üben, und stärken, ohne welche das Denken unmöglich ist.

Don

a) Nach ihm ist vielleicht keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes-) Arbeiten zu zwingen, und große Progressen von ihnen zu fordern, sie ist das Grab ihrer Talente und ihrer Gesundheit.

Von keinem größern Gewichte sind noch nachstehende Besorgnisse über 1. Neuheit, 2. Gefahr, 3. Entwöhnung von sitzenden Geschäften, 4. Verwilderung des Geistes, 5. und schädliches, verderbliches Selbstzutrauen.

Denn 1^{ten}. fällt das Auffallende der Neuheit weg, wenn man Anfangs etwas abgelegene Orte, oder schon bekannte, gewöhnliche Uebungen, als Ballon- oder Ballspiele wählt. Frank's a) Bemerkungen bleiben immer ganz richtig, und passend.

2^{ten}.

- a) Es ist daher für eine große Stadt nur halb gesorgt, wenn Schauspielhäuser und Konzerte den Einwohnern offen stehen, ohne daß auch zu körperlichen Uebungen Gelegenheit gemacht werde. — — Allein es ist in meinen Augen unvernünftig, die spanische Grandezza an einem Orte zu suchen, wo man bloß auf dasjenige zu sehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein und zu kindisch ist, wenn es im Stande ist, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenschen tauglich zu machen." System einer med. Polizey. B. III. S. 814.



2tenß. Gefahr kann aber bey gehörigen Vorsichtsregeln, die immer gegeben werden, nie herauskommen; sondern jeder Gymnastiker wird vielmehr zum Sieger der Gefahren gebildet, die jeden von uns (auch ohne daß wir sie suchen) über lang oder kurz von selbst auffuchen werden.

3tenß und 4tenß. So können auch Entwöhnung von sitzenden Geschäften, und Vermilderung des Geistes nie Folgen gymnastischer Übungen werden, da diese letztern von uns nur frühzeitig und mäßig, und nachher nur als Erholung und Ruhepunkte geistiger Anstrengungen — und nicht, (wie von den Wilden in Kanada) allein in körperlicher Hinsicht, und übertrieben; sondern für Geist und Leib gleich vortheilhaft und ersprießlich betrachtet, geübt, und vorgenommen werden. „Der Mann von Pflicht, sagt der vortreffliche Ehlers, muß ein Mann von Muth seyn.“ Finden wir aber diesen bey kränklichen und schwachen Männern von der Feder u., die sich so äußerst selten auch nur eine gewöhnliche Leibesmotion, zu geschweige eine etwas mehr bedeutens

deutendere körperliche Uebung gestatten? Tissot bemerkt wieder sehr richtig und schön: „daß man schon zu gelehrt ist, wenn man es auf Kosten seiner Gesundheit ist.“ Stuv's Kraftworte (ja Kraftworte sind es), zur Erzielung der Geistes- und Leibesharmonie erschöpfen alles, was sich immer dafür sagen läßt, und sind diese: „Um eine Harmonie zwischen beyden (dem Geist, und Leibe) zu erreichen, muß ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muths, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel beytragen; denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichtersflug, die Wahrheit, und Einfalt der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderstehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zusammenhang davon nicht einsieht, hat, wie ich dreist behaupte, den Menschen nicht recht beobachtet und studiert.“

End-



Endlich muß ich stens noch die bange
 Ahndung so mancher heben, als wenn Kör-
 perkraft, und Geschicklichkeit bey Muth und
 Unerfrochtenheit ein gewisses schädlich-
 verderb-
 liches Selbstzutrauen, und Vertheidigung be-
 wirke. Bey vorausgesetzter Verstandes- und
 Herzensbildung, so wie bey der unumstößli-
 chen Wahrheit, daß physische Kraft, und ih-
 re Ausbildung bey dem Menschen ein unveräu-
 serliches Recht, und Pflicht sey, kann diese
 besorgliche Ahndung um so weniger Grund
 haben, je gewisser durch Gymnastik den Schwä-
 chern nachgeholfen, die Disharmonie und der
 Unterschied menschlicher Kräfte mehr ausge-
 glichen; folglich gegenseitig das Gleichgewicht
 besser hergestellt, und hiermit fernerz keiner
 mehr auf seine Ueberlegenheit, und eine aus-
 schließende Machtkraft pochen und trozen kann.
 Unüberwindlich aber im Gegentheile bleibt
 dann der ganze Staatskörper, und eine Na-
 tion, deren Individua sammt, und sonders
 in die Geheimnisse dieser Leibesübungen einge-
 weiht worden, und daraus unwiderstehliche
 Körper- und Geisteskraft geschöpft, und zu
 ihrem Antheile erhalten haben.

Dies

Dies mußten die Alten, die ganz enthusiastisch diese öffentlichen Spiele liebten, und wir müssen gestehen, daß es unter den neuern Nationen und in unsern Zeiten nichts Aehnliches, und so Interessantes, nichts so Feyerliches, Ernsthaftes, so ganz Seel und Geist Erhebendes giebt, als die ehemaligen olympischen, isthmischen, pythischen und nemeischen Spiele — gefeyert bey jeder großen Begebenheit des Staats — besucht mit innigster Freude, und ganz froher Vereinigung aller Glieder eines unsre Vorstellung übersteigenden, zahlreich herbeyströmenden Volkes. Alles — vom Staate reichlich besoldete Lehrer; mehrere Monate lange, sorgfältig fortgesetzte und alles Uebrige beseitigende Zurüstungen; große, unermessliche Prachtgebäude, geschmückt mit allen Denkmälern der Kunst und Natur; die fruchtbarsten heiligen Gefilde von Elis, in deren Mitte die heiligen Hayne und Tempel, und die prächtige kolossalische Bildsäule des Jupiters prangten; die fünf festlichen Tage, und Dauer dieser Feyerlichkeit — Alles und Alles verkündigte den hohen Werth, den man in die gymnastischen Spiele legte,

Gymnast. C wo



wo oft Könige mit Bürgern um Kränze, und diese mit ihnen um Ehre, Ruhm und Großmuth, so wie Jünglinge (unter Begünstigung des Staats durch rasche Spiele, und männliche Uebungen) um Körperkraft, und Mannesinn rangen.

Und da nun gränzte die Freude der Sieger an Trunkenheit, der Beyfall des jauchzenden Volkes an gespanntesten Enthusiasm und endlich der Antheil, den Landsleute, Verwandte, und die Eltern der Ueberwinder dabey nahmen, an Sinnesbetäubung, in der so einer Mison und Diagoras von Rhodus ihr Leben aushauchten. Dankopfer und öffentliche Bewirthung, Musik und Tanz machten den Beschluß. Und nun verewigten Dichter und Bildhauer den Ruhm des eichenbekrönten Siegers; und jeder Zuschauer trug dessen Namen in seine Provinz, wo er vom Munde zu Munde stoh. Ihn erzählten die Väter den Kleinen, und der ungeerbte Titel Sieger begleitete sie von nun an, und stäts a).

Seht,

a) Und das war es eben, was sie alle sammt und sonders mehr, als Erbscholle und Heerd,
die

Seht, was Menschen für Spiele, und Spiele für Wunder thun können!

Darum empfehle ich sie allen Eltern, denen es Ernst ist, ihre Kinder am Körper und Geiste gesund zu erziehen — allen Schulanstalten, und derselben Vorständen, die nicht bloß den Geist, sondern auch den Körper bilden wollen, der so unzertrennlich von ihm ist — der ganzen deutschen Nation, die es so sehr verdient, auch hierinn alle Völker des Alterthums, und sich selbst zu übertreffen, ihrer nervichten Ahnen werth zu bleiben, und durch physische Festigkeit die edle, alte deutsche Treue, und Simplicität ihrer Sitten und Charakters zu behaupten und zu beleben — allen Regierungen, und gesetzgebenden Körpern derjenigen Völker, die ihre höchste Pflicht in die Beförderung des Wohls ihrer Mitbürger und Unterthanen setzen, und das Siegel auf ihre Landes- und gesetzmäßige Verfassung drücken wollen — endlich ganz besonders und vorzüglich meinem lieben Vaterland, und den

C 2

Durch

die man bald überall findet, an ihr Vaterland, Konstitution und Regierung fesselte.



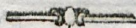
Durchlauchtigsten Fürsten und Herren, Herren Maximilian Joseph, und Wilhelm, Höchst Welche mit vereinten Kräften, dem besten und thätigsten Willen, und den erlauchtesten, Alles umfassenden Einsichten daran arbeiten, Baiern eine neue Gestalt, einen festen dauerhaften Ruhm, und eine bleibende Ehre, Achtung und Macht zu verschaffen; ja Höchst Welche darauf bedacht sind, diesen beseligenden Zustand der Dinge des Landes in Höchst Dero geliebtesten Kindern durch eine dem Körper und Geiste gleich vortheilhaft anpassende Erziehung zu sichern, und auf Enkel und Urenkel, und die späteste Nachkommenschaft fortzupflanzen; hiemit für alle künftige Zeiten und Verhältnisse zu begründen, zu befestigen, und unumstößlich zu machen.

Laßt uns also endlich einmal, ihr Väter des Vaterlandes! ihr Ersten, Besten und Vorzüglichsten der Menschen! Laßt uns doch in den großen Plan der Nationalerziehung, der vor allem bearbeitet zu werden verdient, auch die Idee von Körperbildung mitaufnehmen! Laßt uns Römer und Griechen auch dem
 Leibe

Leibe nach werden, nachdem wir sie unserm Geiste schon längst als Muster wahrer Seelengröße und Weisheit vorgehalten, und ihre Staatsverfassung, und Kultur zur Grundlage bey der unsrigen gemacht haben! Kurz: Mitbürger! Laßt uns in Zukunft kultivierte Naturmenschen schaffen: Also

Nicht solche, die auch bey aller Fülle ihres körperlichen Wohlseyns, der Gesundheit und Kraft; bey allem Vergnügen über ihr Daseyn und Ungebundenheit; bey voller Stärke zum Widerstand, bey den wenigen, und leicht zu befriedigenden Bedürfnissen; auch bey der Befreyung von Chimären, franken Einbildungen, und den Schrecknissen des Todes — die, sage ich, dem ungeacht doch bey der Rohheit ihres Geistes so nahe an Thierseelen gränzen, und unbekannt mit den höhern Freuden des Geistes und den sanftern Gefühlen der Tugend nur Halbmenschen sind, und zu vegetieren scheinen:

Aber auch nicht solche, die bey hoher Geisteskultur, und überspannter Einbildungskraft gleichsam in höhere Regionen versetzt, wonne-



voll die Seligkeiten der Seligen zu verkosten wäñnen; die entzückt den Gestirnen ihre Laufbahn vorzeichnen, und mit ihren Einsichten das Weltall umspannen; aber doch bey entnervender Verfeinerung, bey zärtlicher Gesundheit, und einem siechelnden Körper; so wie bey einer unendlichen Reihe von Wünschen, Bedürfnissen und Leidenschaften nur zu oft und zu deutlich den bittersten Kummer, Schmerz und Verdruß (wirklichen oder eingebildeten, gilt gleich viel) in ihrer Seele nähren, auf ihrem Antlitz ausdrücken, und also unglücklich sind:

Sondern laßt uns aus diesen beyden Extremen ein gefälliges Mittel Ding, eine zweckdienliche Zusammenschmelzung von Beyden schaffen, auf die sich besonders die Griechen im so hohen Grade verstanden — eine Kultur im ganzen Umfange des Wortes; also in körperlicher und geistiger Hinsicht laßt uns beendzwecken; und so erhalten wir dann das schönste Ideal unserer Gattung, bey dessen Anblick das Herz stärker schlägt.

Ich schließe (um für die Nothwendigkeit der Körperbildung alles mit Einmal zu sagen) mit den Fragen des gelehrten, und einzigen Erziehers, des Herrn Gutsmuths, von dem ich hier, wie nachher, das Meiste benutz und ausgezogen habe: Woher soll dann der junge Weltbürger den großen, edeln und männlichen Charakter nehmen, der sich im Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Unererschrockenheit und Muth, im Helfen durch Edelnuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, und endlich im Handeln durch Denken auszeichnet — diesen großen Charakter, der in unsern Tagen so selten bemerkt wird? Woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, und sich seiner Schwäche und Unbehilflichkeit bewußt ist? Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? Woher Fröhlichkeit, wenn seine Nerven geschwächt sind, und sein ganzer Körper durch weichliche Lebensart entnervt ist? Woher Enthaltbarkeit, wenn wir seine Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und

E 4

unthäti-



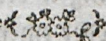
unthätiges Ruhen wecken und stärken? Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Konstitution schwachlich ist, und ihm die Dinge umher bald so, bald so vormahlt? Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur Wenig unternehmen kann; sondern das sich auch auf ihn legt, und ihn niederdrückt?

Ach! nur eine Revolution war von jeher die größte — die Umwandlung des rüßigen Naturmenschen in ein schwaches, verfeinertes Geschöpf! Dagegen nun muß ein für allemal und wenigst größten Theils eine Gegenrevolution bewirkt werden. Hört Mitbürger! meine Vorschläge und Mittel dafür, und greift wacker darnach.



Eigent-

Eigentliche gymnastische Uebungen.



Generische Abtheilung derselben nach dem
Gange der Natur.

Erster Abschnitt.

Vom Stehen.

Vor allem müssen wir unterm freyen Himmel, und bey jeder Witterung und Jahreszeit Festigkeit und Ausdauer in die Beine, als die Stützen des ganzen Körpers; so wie überhaupts Elementargewandtheit, und Gleichgewicht in dieselben zu bringen trachten. Also

I. Das Stehen auf beyden Füßen.

A ruhig — 1.) mit zwanglosem Anstande, und ordentlicher Stellung a) auf ebener Erde b), der Kante eines Bretts, einem Balken,

§ 5

fen,



fen, auf einer Gurte, oder Seil: 2.) mit militärischer Accurateſſe.

B In der Bewegung 1.) mit verſchiedenen Seitenwendungen; ſo wie mit Beugungen und Ausweichungen bey dem Sturze eines fremden Körpers, oder einem tendierten Stoſſe des Gymnaſtaſten, 2.) mit gefälligen modernen Verbeugungen bey dem Hutabnehmen, und Komplimentieren:

C endlich mit Anſchlagung der Füße an das Geſäß nach dem alten *πυδαυ* 1.) frey, und ſich ſelbſt überlaſſen bey richtiger Stellung und Aufſtützung der Hände auf die Hüften, 2.) nach *Comando* und *Lact*, 3.) jeder einzeln, oder in Geſellſchaft zuſammen, und zwar bey allen drey Arten.

II. Das Stehen auf einem Fuße.

A Ohne anzuschlagen, 1.) auf der flachen Ebne a) das rechte Bein z. B. wird im Knie gebogen, b) dann an die linke Wade gelegt, c) bald nach Vorne, bald nach Hinten zu; bald rechts, bald links ausgeſtreckt, d) ſo wie aufs linke Knie, und auch ins
Knie

Kniegelenk gestemmt; e) ja mit der rechten Hand der Absatz des Schuhs gefaßt, und so der rechte Fuß gehalten, f) das Nämliche geschieht mit der linken Hand, und beydes zwar bald von Vorne, bald von Hinten, g) ebenso und mit den nämlichen Abwechselungen wird die rechte Fußspitze ergriffen, h) und endlich werden einige Zeilen aus einem aufs Knie gelegten Buche gelesen, und auch eben so geschrieben. 2.) Auf der Kante eines Bretts, einem Balken, Gurte, oder Seile, und zwar a) ohne Wendung und in Mitte der Fußsohle; dann auf der Ferse, endlich auf dem Ballen des Fußes, den Zehen, oder gar derselben Spitzen b) mit verschiedenen zu machenden Wendungen dabey.

B Mit Anschlägen. Es wird 1.) zur ebenen Erde ein Fuß nach dem andern an das Gefäß abwechslungsweise a) langsam, und gleichsam wie hinaufgezogen b) geschwinde, und nach der oben angegebenen Vorschrift bey C, so wie 2.) auf der Kante eines Bretts, einem Balken &c. angeschlagen.



III. Das Stehen nach I und II mit verschiedenen dabey zu machenden Manoeuvres der Hände und Füße.

1.) Die bey beyden dieser Hauptarten müßigen Hände werden bald rückwärts in die Seiten gestützt, bald vorne über einander geschlagen, bald auf den Kopf gelegt &c.

2.) Wird ein seitwärts gereichter, oder frey zugeworfener Stein, oder Sandbeutel ohne von der Stelle zu weichen, und im Gleichgewicht sich haltend — aufgefangen, und in Empfang genommen.

3.) Werden die Gelenke öfters angehalten, in der Stellung nach II die Oberkleidung ab- und so wieder anzuziehen; überhaupts aber wird ihnen wiederholt eingeschärft, zur Uebung zu Hause immer, ohne sich zu setzen, anzulehnen, oder aufzustützen, die untern Kleidungsstücke anzulegen.

4.) Wird die rechte Fußspitze ergriffen, und selbe bald von Vorne, bald von Hinten gelüßt, und dieß endlich gar ohne Anlegung der Hände bewerkstelligt, und vollzogen.

502 III

5.) End-

5.) Endlich wird das rechte Bein gerade vor sich ausgestreckt, ohne Aufstützung der Hände sich aufn Boden niedergesetzt, und eben so, und ohne von der Stelle zu weichen, wieder aufgestanden &c.

Anmerkung. Obwohl jede generische und specifice Uebung in Rücksicht ihres zu leistenden Nutzens, und Vortheils nur nach dem oben angegebenen allgemeinen Hauptzwecke der Gymnastik betrachtet werden soll; so will ich doch wenigst überhaupts noch, und in so weit es thunlich ist, den sonderheitlichen Nutzen jedes Abschnitts bezeichnen.

Das Stehen also leistet nebst dem schon oben angezogenen Nutzen schnelle, wohl berechnete Beugung, un. Bewegung, geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers; also auch Dreistigkeit, Gegenwart des Geistes, und Augenmaaß; endlich auch die Fertigkeit, durch eine geschickte Wendung dem Fallen, oder einem Sturz und Stoß von Aussen glücklich zu entgehen, und sich überhaupts praeambulando zu balanciren. — —

Wer einmal fest steht, der wagt sich ans Gehen. Hiemit

Zwey-

Zweiter Abschnitt.

Vom Gehen.

I. Natürliches Gehen.

A. Ordentliches. 1.) Auf der Ebne a) vor dem Lehrer b) oder einer ganzen Gesellschaft, als Censor vorbehey defiliren; und zwar bald abwärts, bald auf sie zu, bald quer vorüber — mit bald gemächlichem, langsamen, bald geschwindem und eilendem Schritte. 2.) Das Nämliche auf der Unebne, und zwar Beydes einzeln, oder in Haufen zusammen.

B. Außerordentliches. 1.) Der Anstrengung nach über Büchel und Berge, Steine und Klippen, durch Wälder und Thäler. 2.) Der Dauer nach a) Stunden lang, dann späterhin (besonders bey eintretenden Ferien) b) tageweis, und zwar bey den der Gymnastik eigentlich angehörigen Schülern vom Metie bey jeder Tags- und Jahreszeit, und bey allen Arten von Witterung.

II. Kunst-

II. Kunstmäßiges Gehen.

1.) Auf der Ferse, den Fußballen und Zehen, oder gar deren Spitzen. 2.) Ueber die Kante eines Bretts, einem Balken, Gurte oder Seil, und zwar a) geführt, b) allein c) über Hindernisse d) darauf umkehren e) und rückwärts gehen. 3.) Militärischer Gang und Marsch mit a) Wendungen, und Schwenkungen, b) Abbrechen und Aufmarschiren c), mit Angriff, Vertheidigung und Retirade.

III. Unterbrochenes Gehen.

A. Vorwärts. In 1.) personeller Ausweichung eines Jeden gegen seine Rechte *), und zwar a) successive, b) frappierte, 2.) cumulative oder vergesellschaftete Ausweichung mehrerer gegen mehrere durch geschicktes Abbrechen gegen ihre Rechte.

B. Im Zurückgeben. 1.) Für sich allein, 2.) in verschlossener Reihe z. B. auf einer

*) Wie vieler Verwirrung und Unbequemlichkeit würde in großen Städten, und bey Volksgedrängen nur durch die Befolgung dieser einzigen Regel schon vorgebeugt werden!



einer Ehrenretirade — a) auf ebenen, b) unebenen Wegen, und zwar bey beyden, und also einzeln, wie im Corps verbunden, c) langsam, d) geschwinde.

C. Im Umkehren. Alles auf die nämliche eben erwähnte Art.

Anmerkung. Auf einem Fuße gehen, oder hüpfen heißt eigentlich Laufen, und gehört also nicht hieher.

Der Nutzen dieser Uebung ist: Ein natürlicher, ungezwungener Gang verbunden mit körperlicher Kraft und Geschmeidigkeit, dabey gerade, doch nicht steife Haltung des Körpers, besonders der Brust, Schultern, und des Kopfes; so wie natürliche Bewegung der Arme mit in Anschlag und Rechnung kommen.

Junge Leute gehen nicht lange; sie wollen laufen, weil sie ein Uebermaaß von Kräften in sich fühlen, und es ihnen mit dem Erstern nicht immer geholfen ist. Also

Drit-

Dritter Abschnitt.

Vom Laufen. *Δρομος*

1. Schnell Laufen. *)

A. Frey. 1.) Mit beyden Füßen, a) auf Ebenen und Unebenen b) über Berg und Thal zc. 2.) Gallopiren und Traben mit abwechselnden Füßen. 3.) Auf einem Fuße, oder Hüpfen, und dieß zwar alles einzeln, oder in Truppen.

B. Mit, und über Hindernisse weg.

1.) Durchs Seil übern Kopf, a) allein, b) paarweise. 2.) Eben so unter den Füßen. 3.) Durch einen Strick, oder Reif auf die nämliche Art nach 1. 4.) Im Sack, oder mit

*) Plato empfiehlt nicht nur Männern und Jünglingen, sondern auch erwachsenen Knaben und Mädchen das Laufen.

Homer sagt, kein Mann könne größern Ruhm erlangen, als wenn er stark an Händen und Füßen sey.

Gymnast.

D



mit zusammen gebundenen Füßen, und 5.) mit Lasten beschwert Laufen. — So gehört auch hieher das Reistreiben, oder κρηλασια der Alten mit dem Annulo garrulo des Marcialis.

II. Lange Laufen.

1.) Als σαδιοδρομο, oder Läufer des einfachen Stadiums. 2.) Als διαυλοδρομοι — — des zweyfachen. 3.) Endlich um das non plus ultra der Griechen, oder δολικον, als Läufer des zwölffachen Stadiums.

III. Vor- und rückwärts Laufen —

εκπλεθριζειν.

Die Unterabtheilungen sind bey dieser dritten, so wie bey der zweyten Hauptabtheilung die nämlichen, wie oben I. A. und B. überhaupt genommen.

Das Laufen ist nach dem Mercurialis das wichtigste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, (und in wie vielen tausend Fällen — schon des Lebens?) auch zur Verbesserung der Brust bey kurz Athmenden, und endlich zur Stärkung besonders der untern Glieder s
fo

so wie zur Beförderung der körperlichen Geschmeidigkeit im Ganzen. Eben so werden nach und nach, wenn schon nicht Philippides *) und Troglodyten **); doch schnelle, und lang ausdauernde Läufer für jeden Fall gebildet.

Vom Laufen ist nur ein Schritt zum Sprunge. Hiemit

Vierter Abschnitt.

Vom Sprunge. Ἄλμα.

I. Der Höhensprung ohne alle Hilfsmittel und bloß mit dem Körper allein.

A. Für sich allein. 1.) Ohne Anlaufe, a) mit einem Vorsprunge, b) ohne allem Vorsprunge. 2.) Mit einem Anlaufe.

D 2

B. Der

*) Der in zweien Tagen von Athen nach Sparta 35 Meilen durchlief.

**) Eine Art Leute (um die Gebirge des Atlas) von seltsamer Gestalt; aber so großer Behendigkeit, daß sie den schnellsten Pferden vorlaufen konnten.



B. Der gesellschaftliche Sprung. 1.) Mit einem Vorsprunge. 2.) Ohne demselben bey einer Entfernung der Personen auch nur von einem starken Schritte.

C. Vermischte und mannigfaltige Art des Sprung's 1.) über eine Ruthe, oder einen Reif, oder ohne alles Dergleichen. 2.) Nach einem in der Höhe hangenden Object, z. B. einem Apfel. 3.) Mit Umdrehung des Körpers über der Barriere — wie ein Kreisfel. 4.) Seitwärts, und auf einem Beine. 5.) Endlich kann auch nach Art der griechischen *αλτινης* — mit einer Last beschwert — gesprungen werden etc.

II. Der Höhesprung mit dem Stabe (Volltigier - oder Springstabe.)

1.) Anfangs ohne Anlauf und Vorsprung.
2.) Nachher aber immer mit selben verbunden.

III. Beyde diese Hauptarten können geschehen

A. in die Höhe nach I. und zwar 1.) frey. 2.) Ueber das durchgeschwungene Seil weg,

weg, und dieß wieder a) im Stehen allein, oder paarweise, b) im Hineinlaufen von der rechten, c) im Hineinspringen von der linken Seite; so auch d) durch einen Strick oder Reif allein, oder paarweise.

B. In die Tiefe

C. in die Weite. Dazu kömmt der fortgesetzte Sprung 1.) vorwärts, 2.) rückwärts.

D. In die Höhe, und Weite zugleich.

E. In die Tiefe, und Weite zugleich.

Bev diesen beyden Letztern muß der Anlauf etwas stärkerß genommen werden.

Füße, Beine, Knie und Schenkel, ja die ganze menschliche Maschine wird durch diese Uebung gestärkt, und elastisch gemacht; jeder Muskel gespannt, der Muth belebt, das Augenmaaß unglaublich gestärkt, und nach und nach eine Herrschaft über das Gleichgewicht des Körpers errungen, die uns nie gefährlich fallen läßt. Ueber Bäche, Gräben, und tausend andere Hindernisse wird dann mit Leichtigkeit weggesetzt, und sich bey unzähligen, möglichen Fällen das Leben, und die Gesundheit gerettet.



Im Laufen und Springen ergreifen junge Leute so oft die erwünschte Gelegenheit, ihre Gespielen zu necken, zu packen, sich (Angriffs- oder vertheidigungsweise) zur Uebung und Lust an ihnen zu reiben, und das Uebermaass ihrer Kräfte, und Schnellkraft zu versuchen — das heisst, sie ringen.

Fünfter Abschnitt.

Vom Ringen — *παλη.*

I. Der leichte Kampf, oder bloßes Zurückdrängen des Gegners 1.) durch Umspringung, 2.) durch Umdrehung desselben, 3.) durch beydes zugleich.

II. Der halbe Kampf. 1.) Bloßes Aufheben vom Boden durch Greif- und Umfassung des Gegners von Hinten. 2.) Losreibung aus der sich freiwillig hingeebenen Umfassung, wie sie Galen zur Stärkung, und Uebung der Glieder empfiehlt.

III. und IV. Der ganze und verdoppelte Kampf, oder das Niederwerfen mit Festhalten

halten, oder öfters Niederwerfen ohne demselben.

V. Der zusammengesetzte Kampf, oder Vereinigung aller vier Arten.

VI. Das Ringen, oder Herauswinden eines Apfels, oder Stabes aus der geballten Hand, oder ohne dieses die Eröffnung der frey geschlossenen Hand nach Milos Art und Weise, und davon auch schon Galen redet. De sanit. tuend. L. II. C. 9.

Tertullian, Galen zc. eifern sehr gegen selbes; freylich vernünftiger Weise nur wider den Mißbrauch dieser Uebung, dahin die ehemaligen so übernatürlichen Faustkämpfe und Kugelgefechte gehörten. Klemens von Alexandrien benimmt sich schon klüger dabey, und empfiehlt sie mit Ausschluß des Uebertriebenen, zur Stärkung des Körpers und der Gesundheit — und das so ziemlich natürlich, da das Ringen nicht nur allen äußern Gliedern, allen Muskeln, der Brust, und dem Umlaufe der Säfte; sondern auch ganz besonders der Uebung junger Leute in der Geduld, Standhaftigkeit und Muthe zu statten kömmt, und

D 4. ganz

ganz vorzüglich die thierische Wärme befördert und vermehrt. Endlich wollen wir unsere Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern nur zu kraftvollen Jünglingen, und Männern erziehen.

Einer der rüstigen Kämpfer hat das Uebergewicht und den starken Arm des Gegners gefühlt. Er nimmt also — auch auf der Reirade noch von ihm verfolgt — seine Zuflucht zum Werfen. Nun also

Sechster Abschnitt.

Vom Werfen.

— 8 —

I. Mit der Hand unmittelbar werfen.

A. **R**leinere Objecte, als Steine zc. 1.) in die Höhe, 2.) Weite. 3.) Nach einem bestimmten perpendicularären, a) in der Ebene, b) in der Höhe, c) in der Tiefe angebrachten Ziel — und zwar die ersten zween Würfe.

fe, 1 und 2 mit Bogen = lethern aber mit Kernschüssen — und beydes sowohl a) mit der rechten, als b) mit der linken Hand.

B. Größere Körper z. B. 3 — 4 Pfunde schwere Steine bombenartig nach einer horizontal liegenden Scheibe.

C. Bey Lustspielen den Ballon und Ball werfen.

II. Mit der Hand mittelbar.

1.) Durch die Schleuder. 2.) Durch den Wurfspies*) nach einem bezielten Gegenstand. 3.) Durch den Bogen. 4.) Durch den Discus oder die Wurfscheibe. 5.) Den Ball durchs Raqusch.

III. Mit einem Fuße.

Oder mit dem ganzen Körper eine im Wege stehende oder sich aufgelegte Last wegschleu-

D 5

dern,

*) Wir brauchen ihn seit der Pulvererfindung freylich nicht mehr; aber wohl den starken Arm des Ulysses, der selben mit freyer Hand so weit trieb, als der Bogenschütz den Pfeil vermittelst der Sehne.



dern, oder wegdrücken — und zwar vorzüglich unmittelbar, aber auch mittelbar. Diese Uebung ist sehr angreifend; aber sehr nützlich und zweckmäßig.

Die Uebung dieses Abschnitts, besonders nach einem bestimmten Ziel, stärkt nach Frank Brust und Auge, dient manchmal zur Vertheidigung unsrer eignen Haut, und über das zur Stärkung der Hände, Arme und Schultern. Die Patagonier verstehen sich nach Bougainville vorzüglich gut darauf.

Auch durchs Werfen zieht einer unsrer kleinen Streiter den Kürzern, und muß also vor seinem stärkern Feinde, oder einem reisenden Thiere auf irgend einem höhern Stamme sein Heil durch Klettern suchen. Also



Sieben

Siebenter Abschnitt.

Vom Klettern.

I. Anfangsübungen dieses Abschnitts.

A. Übung der Hände und Arme, oder das Anhängen um die Wette 1.) beyder, 2.) einer Hand, oder eines Arms an Balken, Baumzweigen, oder einem horizontal gezogenen Seile.

B. Übung der Beine und Schenkel, oder das Festhalten mit Beinen und Schenkeln an einem bald dünnen, bald dickern, bald glattschaalichten, bald rauhen Baumstamme ohne Anlegung der Hände.

II. Das Klettern selbst.

A. An einer rauhen und anfangs noch mit den Händen zu umspannenden Stange.

B. An einem glatt geschälten oder abgehobelten, und nicht mehr zu umspannenden Masse.

C. An

C. An einer schlaff herabhängenden, und unten gar nicht befestigten Strickleiter, 1.) Eines allein, 2.) mehrer an selber *).

D. An einer hölzernen Leiter 1.) ordentlich, 2.) wie auf einer Treppe ohne Anlegung der Hände hinauf und herabsteigen; auch sich darauf so wenden, 3.) an der verkehrten, oder hintern Seite mit Händen und Füßen, b) ohne Füße hinauf zu klettern; 4.) oben dann durch die Sprossen durchzutreiben, und auf allen Wurzeln — den Kopf unten, die Füße oben — die Leiter herab zu kommen; 5.) sich wie eine Schlange durch alle Sprossen hinaufwinden; 6.) oben um den einen Seitenbaum herumschwingen, und auf der verkehrten Seite bald mit, bald ohne den Gebrauch der Füße wieder herabgelangen; 7.) endlich in Mitte der Leiter sich und die Leiter umdrehen, und verkehren lassen etc.

E. An

*) In einem Journal, darinn eine Stelle über die russische Gymnastik vorkömmt, wird diese Uebungsart unter die faits prodigieux gerechnet — das sie nun wahrlich nicht ist.

E. An dem einfachen Seile 1.) wirklich zu klettern a) mit dem Gebrauche beider — der Füße und Hände, a) mit Ausschluß der Füße bloß mittels der Hände; 2.) um in der Mitte davon, a) halb, b) endlich ganz (durch geschickte Umschlingung des Seils vermittels des einten der Füße um den andern) auszuruhen; 3.) verkehrt an einem schräg herablaufenden Seile a) mit Händen und Füßen, b) nur mit den Händen allein, und zwar sowohl hinauf, als auch herab auf die nämliche Art zu klettern; 4.) sich auf so ein gezogenes Seil, an dem man mit den Händen hängt, mit den Füßen öfters hinaufschwimmen.

F. Eben so an schrofen Klippen und steilen Felsen a) ohne, b) mit einem Gage, wie Gämse, herum zu steigen, und zu springen.

Frank setzt den Nutzen des Kletterns weit-
schichtig auseinander, der hauptsächlich in Fixirung der Nervenfestigkeit, der muthvollen Unerbrochenheit, und der erwünschten Fertigkeit besteht, den Gefahren, dem Schwindel,



del, und der Zaghaftigkeit auszuweichen, und alles zur Prüfung der Geduld, Standhaftigkeit und Verachtung des Schmerzens bezuzufragen.

Weiters, als Klettern, kann man nun zu seinem Besten, und der so natürlichen Selbstvertheidigung Nichts mehr thun. Der Ueberwundene schließt also mit dem ihn auch da einholenden und immer siegenden Theile so gut er kann, (und nach Art aller Ueberwundenen und Besiegten) Friede, Freundschaft und Allianz, und beyde gehen nun zum benachbarten Fluß, oder Bach, um ihre mit Schweiß und Staube bedeckten Körper abzuwaschen. Daher



Achter Abschnitt.

Vom Baden und Schwimmen.

I. Das Baden. *)

Für die Jugend ist immer nur kaltes Bad zur Erreichung unsers vorgesteckten Zieles dienlich, und zwar anfangs nur Nachmittags in hübschen, warmen Sommertagen; dann aber immer in der Früh bey frischem, kaltem Wasser: niemals aber, und in keinem Falle soll nach Eise, oder im Schweiß, und beym erhitz-

*) Frank sagt: Mann Ebente nach der wirklichen Umhütung von Schmutz bey Menschen, wie aus den Jahrringen eines abgesehen Baumes, ihre Lebensjahre berechnen. Er muntert dann die Polizy zur Errichtung öffentlicher Bäder auf, und verspricht sich bey veranstalteten gehörigen Vorsichtsregeln dabey die Wiederherstellung aller der ehemaligen Vorzüge deutscher Mannhaftigkeit und Spannkraft etc.



erhitzten Körper; wohl aber wochentlich wenigst ein- und das anderemal gebadet werden.

II. Das Schwimmen. *)

1.) Auf dem Bauche, 2.) auf dem Rücken, 3.) sich, ohne zu schwimmen, nur schwebend auf dem Wasser zu erhalten. Alle drey Arten sollen gelernet; zuweilen (wenigst die erstere) in feinen eigenen, schlechtern Kleidern; nicht selten auch in Stiefeln zc.; immer aber mit einem Badmantel oder mit Hosfen veranstaltet, und nach etwas erlangter Fertigkeit auch immer von Oben herab ins Wasser gesprungen und gestürzt werden.

Das Baden reinigt den Körper, — die Haut, Muskeln und Nerven werden gestärkt, — die Ausdünstung befördert, — die Säfte flüssiger, und im Ebenmaasse erhalten — die gefährlichen Symptomen der Krankheiten von Innen mehr nach Außen zu getrieben, und sichtbarer; so wie durch alles dieses der Mensch menschlicher und gesünder, thätiger und munterer

*) Die alten Athenienser sagten ja schon, um einen Taugenichts zu bezeichnen, er kann weder schwimmen, noch buchstabiren.

terer gemacht. Auch erklären sich einstimmig alle bedeutende Aerzte dafür.

Das Schwimmen rettet sich und Andere aus so mancher Gefahr — macht agil, fertig, dreist, muthig und fröhlich, und mehrere kostspielige Anstalten und Cautelen überflüssig.

Und nun gestärkt durchs erquickende Bad können beyde, Sieger und Besiegter, verträglich ihre Kräfte für einander verwenden, und schwere Lasten tragen und heben. Hiemit

Neunter Abschnitt.

Vom Heben und Tragen; von der Rückenprobe und von dem Ziehen.

I. Das Heben.

Beide Arme werden steif ausgestreckt, und in beyden Händen zween Stäbe mit daran gehängt

Gymnast.

Ⓔ



hängtem Gewichte (anfangs näher zu sich gerückt, dann immer weiter hinausgerückt) gehalten. Dadurch wird hier, wies bey andern dahin einschlagenden Uebungen geschehen soll, die linke Hand gleichfalls gebraucht, und so stark, und geschickt, wie die rechte gemacht; hiemit der so gewöhnliche Fehler unserer bisher beliebten Erziehungsart verbessert.

II. Das Tragen.

Z. B. eines oder mehrerer Sandsäcke 1.) mit Händen, 2.) auf den Schultern etc. und zwar beydes a) im stehen, b) im Gehen.

III. Die Rückenprobe.

Die Auflegung einer Last auf den Rücken ist nur äußerst selten und sparsam zu gebrauchen. Dafür wird bey einer möglichst ausgedehnt genommenen Stellung und Streckung der Hände und Füße auf den Boden bald von diesen, bald von jenen eine ordentliche Peripherie beschrieben, und dadurch die gehörige Stärke und Bildung der Muskeln des Rückens und des Rückgrades bewirkt *).

IV. Das

*) Die Perser haben in ihre Gymnastik eine ähnliche Uebung aufgenommen; nur daß sie Periph rie

IV. Das Ziehen.

An einem Seile Zweener, oder Mehrerer auf jeder entgegen gesetzten Seite gleichzähligen und starken Schüler nach Art der $\Delta\epsilon\lambda\upsilon\sigma\iota\upsilon\delta\alpha$, dessen Gegenstück die $\text{E}\lambda\upsilon\sigma\iota\upsilon\delta\alpha$ war.

Alle diese Uebungen machen die Wirbel des Rückgrades, und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße steif, und stärken die Muskeln der Hände, Arme, Schulter und Brust.

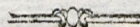
Aber die Lasten sind schwer, das Gleichgewicht dabey ist so oft verloren, und der junge Träger nicht selten zu Boden geworfen worden. Zu dem will sich der Ueberwinder auch für die Zukunft seiner Siege versichern, und der überwundene und besiegte Theil endlich auch einmal, und ganz zum Sieger sich bilden. Sie setzen also den gymnastischen Uebungen die Krone auf, gehen ans ordentliche Balanciren, und schließen nach der Hand mit

§ 2

einem

Peripherie und Diameter mit dem Kopfe beschrieben.

Niebuhrs Reisen. B. II. S. 173.



einem frohen Jünglingstanz *) unter Absingung feueriger, patriotischer Lieder. Also

Zehnter Abschnitt.

Vom Balanciren.

I. Das Balanciren unsers eignen Körpers.

A. Auf dem Balken. 1.) Durch Hinaufschwingen seines Körpers auf einen drey Schuh hoch von der Erde entfernten Balken — in der Postur eines Reitenden; 2.) eben so durch Herabschwingen — und zwar a) bald mit Vor- und Rücksprung allein, b) bald auch mit weiterm An- und Rücklaufe; 3.) durch das Heben des Körpers mit den Händen von der

*) Durch ihn wird muntere Fröhlichkeit — verbunden mit Anstand und Körperkraft, erreicht, und Mägdenwesen, und nur zu frühzeitige Liebeley unsrer Jungen entfernt und hingehalten.

der sitzenden Stellung auf dem Balken a) ohne, b) mit Fortichreitung auf selbem; 4.) durch Aufstehen auf eben demselben a) dadurch, daß die Füße in der ersten Position dicht an den Händen zu stehen kommen, b) wenn durch Anschließung der beyden Knie am Balken, c) wenn durch unter sich Ziehung eines Fußes auf selbem aufgestanden wird; 5.) durch Niedersetzen auf selbem, 6.) durch das Hinaufspringen a) auf einen Tisch als Vorübung, b) auf den Balken selbst zum immediate Stehen; und zwar beydes durch einen Anlauf und Vorsprung; 7.) durch geschmeidiges Ausweichen zweener darauf sich begegnenden Gymnastiker vermittelst gegenseitigen Umdrehens; 8.) durch Abgewinnung des Gleichgewichts auf selbem vermittelst des gegenseitigen Drucks mit ihren Balancirstäben; so auch 9.) durch schnelles, taktmäßiges Umkehren im Sitzen ohne Handanlegung; 10.) endlich durch das Uberspringen a) vermittelst beyder Hände, und nur eines Vorsprungs, b) vermittelst einer einzigen Hand, und eines Anlaufs und Vorsprungs.



B. Durch das Wippen nach Art der Frauenzimmer um Jeniseisk, allwo es weit und breit gewöhnlich ist.

C. Durch die Ovalschaukel, wobey die Bewegung mehr, als bey dem Wippen zusammengesetzt ist, und also hier noch mehr erschwert wird.

D. Durch die Stelzen *). 1.) Ordentliches Gehen auf zwey Stelzen. 2.) Hüpfen auf einer derselben.

E. Durchs Leiter gehen a) vorwärts, b) rückwärts, c) nach allen möglichen Seiten.

F. Durch das Schlittschuhlaufen **), welches ganz besonders (was billig ist) vom Frank, Campe zc. empfohlen wird.

II. Das

*) Frank zieht den Gebrauch und Gewohnheit derselben in einigen heißen Ländern zur Aufmunterung für uns, und zu ihrer Empfehlung deutlich genug an.

***) In den Niederlanden ist es auch bey den Frauenzimmer allgemein Mode und Sitte.

II. Das Balanciren fremder Körper.

A. Lebloser, etwa eines oben mit einer Scheibe, oder einem andern Gewichte versehenen Stabes, 1.) auf der Hand, oder einem der fünf Finger; 2.) vermittelst eines horizontal in der Hand haltenden Stabes, auf dem der obige in einem ausgeholten Grübchen ruht, und nach allen Seiten und Richtungen ausbalanciret wird.

B. Lebter Körper. 1.) Hieher gehören eigentlich die oben angegebenen Uebungen von No. 7 und 8. 2.) Das Luftbalanciren, oder Tanzen, das zum Beschluß unter uns regel- und taktmäßig mit Musik und Gesang begleitet, veranstaltet wird.

Das Balanciren schafft bewunderungswürdige Gewandtheit des menschlichen Körpers — nebst den schon im ersten Abschnitte angezeigten körperlichen Fertigkeiten und Eigenschaften, die alle hier ganz vorzüglich und summarisch erungen werden. Kurz! es leistet alles zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit und des Muths zc.



Wer alle die eben erwähnten Leibesübun-
gen dieser zehn Abschnitte wohl verstanden,
und noch mehr, wer die ersten drey Jahre
dazu als Hauptbeschäftigung; die übrigen aber
vom achten Jahre an auch nur als Nebensache,
und zur Zeit der Muße verwendet und
geübt hat, der kann sich sicher eines gesun-
den und starken, dauerhaften und geschickten
Körperbaues erfreuen, und dann mit allem
Vorteile und Recht zum nützlichen, oder
wohl gar Gefahr abwendenden Zeitvertreibe
— und was noch mehr ist — zu seiner bes-
sern persönlichen und einst häuslichen Behilf-
lichkeit (und zwar in so manchem Falle) den
mehr brauchbaren, anwendbaren, und ein-
träglichem Verrichtungen eines friedlichen Bür-
gers sich nähern. Hiemit



Eilfter Abschnitt.

Von den Handarbeiten *).

I. Einfache Handarbeiten.

Als 1.) Holzsägen und Hauen, 2.) Korb- und Siebmachen, 3.) Feld- und Gartenbau, 4.) möglichste Ausbesserung der dabey nöthigen Werkzeuge, und andern Hausgeräthes.

II. Zusammengesetztere, und mehr künstliche.

Als 1.) Buchbinden, 2.) hölzerne, oder andere Uhren machen, 3.) Klavier, und Forte piano verfertigen, 4.) endlich die Haupt-handgriffe des Schreiners, Drechslers, und ganz besonders der theoretischen und praktischen Mechanik, die in alle menschliche Verhältnisse so sehr eingreift, und im gemeinen Leben fast jedem Stande unentbehrlich ist.

§ 5

Der

*) Jeder kann sich davon nach Belieben auswählen.



Der Nutzen aller dieser Beschäftigungen ist auffallend und handgreiflich. Sie stärken den Körper des Jünglings noch fernerhin, arbeiten, und bilden seine Kräfte noch mehr aus, entfernen ihn von weicher, schädlicher Ruhe, erhöhen seine Geschicklichkeit, reizen seine Erfindungskraft, schärfen seine Sinne, vermehren seine Begriffe, erweitern seine Kenntnisse, berichtigen seine Urtheile, und nähren (wohlgemerkt) in jedem Falle ihren Mann *).

Es treffen manchmal Fälle ein, und darunter sind kleine Unpäßlichkeiten, höchst unangenehme Witterung, höhere politische oder kirchliche Festtage, gänzlicher Unlust zu allen andern Sachen nicht die geringsten; die so wohl gymnastische, als andere Handarbeiten nicht wohl thunlich machen. An deren Stelle treten dann ruhigere, geräuschlosere, stille sinnliche Uebungen unsrer Organen und Empfindungs-

*) Nur einen Blick auf die ausgewanderten Franzosen, verarmten Rentiers &c. —

Auch Rousseau sagt, Emil soll ein Handwerk lernen: „Jüngling drücke deinen Arbeiten das Siegel der Mannshand auf &c.“

pfundungswerkzeuge ein, die zur bessern Ausbildung unser's Empfindungsvermögens zu Hause im Zimmer, vom Fenster aus, oder im Vorhofe zc. vorgenommen werden können. Daher

Zwölfter Abschnitt.

Von Sinnesübungen.

I. Natürliche Sinnesübungen.

A. **D**urch vollständige Verwendung aller Sinne bey Erkennung der Gegenstände *); so, daß also immer ein Sinn durch den andern berichtet

*) Affekten, Seelenkummer zc. machen aber nicht selten eine Ausnahme, und ein gewisses Mißtrauen gegen sinnliche Empfindungen und Eindrücke nothwendig; und da muß also wohl vor Anspannung aller Sinne, so wie bey Erkennung anderer traurigen Vorfälle, und des bitteren Schmerzes frühzeitig gewarnt werden.

berichtigt wird; doch so, daß der empfänglichere (d. h. derjenige, der die deutlichsten Eindrücke macht), immer zuerst gebraucht wird.

B. Durch immer häufige und vielfältige Zusführung unmittelbarer Anschauungen dadurch, daß man jungen Leuten so ununterbrochen, als möglich, die Eindrücke sinnlicher Gegenstände imprimire, ohne dabey zu flüchtig zu seyn. Und so folgen dann auf diese lebhaften Eindrücke deutliche Vorstellungen, und richtige Begriffe, die den Stoff liefern — zum Meisterstück der geistigen Natur des Menschen — zur Karrikatur derselben aber liefern ihr bloße Anschauungen ohne Begriffe, die nach Kant blind; so wie Begriffe ohne Anschauungen, die nach eines jeden Sachverständigen Ausspruche taub sind.

C. Durch frühe Gewöhnung der Kinder zur aufmerksamen Betrachtung der Natur nicht nur im Großen umher; sondern der kleinsten und dem freyen Auge kaum noch sichtbaren Gegenstände, und zwar auf allen Seiten, und auch nicht selten mit bewaffnetem Auge. Dergleichen Uebungen lassen sich für jeden Sinn anstellen.

D. Durch

D. Durch Gesunderhaltung und Stärkung der Organen, z. B. des Augs durch tägliche öftere Application, und Gebrauch des frischen Wassers; so wie durch lange anhaltende, und immer wiederholte starr angeheftete Frühlücke auf grünende Wiesen und Gegenstände von grünlicher Farbe; endlich durch Wegrückung und Fernehaltung der zu betrachtenden und zu erkennenden Gegenstände und Schriften; durch nicht zu frühzeitigen öfteren Gebrauch der Augengläser und Peripektiven, und ganz besonders durch Vermeidung des Lesens bey der Dämmerung, oder gar bey der Mondscheine — und des längern, häufigen und angespannten Lesens gleich nach Tischzeit, bey der Lampe, oder dem Kerzenlicht &c.

E. Endlich muß nicht nur auf die Sinne selbst; sondern auch auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntniß Rücksicht genommen werden. Daher muß bey Großen und Schweren, als relativen Begriffen, dem Gesichte und Gefühle frühzeitig ein Maasstab eigen gemacht werden — hier bey natürlichen Sinnesübungen ohne bestimmten Maasstab
nur



nur in Vergleichung mit andern Körpern. Bey Farben machen den allgemeinen Maasstab die 7 Hauptfarben, und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht dabey ist: Lerne diese Farben erst an sich, dann in der Nähe und Ferne, bey dem starken und schwachen Lichte *z.* erkennen und unterscheiden, und endlich geh zu ihren deutlichsten Mischungen über, und lerne mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

Die wichtigste Regel aber der künstlichen Sinnesübungen heist: Hemme die Wirksamkeit der übrigen Sinne, und gebrauche bloß den, welchen du vorzüglich üben willst. Also

II. Künstliche Sinnesübungen.

A. Des Gefühls, *z.* B. bey verbundenen Augen — bloß durch die Betastung und Befühlung verschiedener Dinge, als Personen, Münzen, Holz = Stein = und allerhand Zeugarten, die Blätterzahl eines Buchs, und die Schwere verschiedener Körper *z.* zu erkennen; auch so verschiedene Figuren zu bilden.

B. Des

B. Des Gesichts. 1.) Durch Angabe und Bestimmung entfernter Gegenstände, ihrer Größen, Längen, Höhen, Breiten und Entlegenheit von einander — und zwar immer nur durchs freye Auge. Daß durch die nachherige Annäherung, oder den Gebrauch des Perspektivs dann erst die eigentliche Wahrheit bestätigt, oder im Gegentheile der Irthum berichtigt wird, versteht sich von selbst.

2.) Durch Zeichnung aller mathematischen Figuren ohne Zirkel und Lineal. Am Ende werden sie dann wieder mit mathematischen Instrumenten geprüft und berichtigt zc.

C. Des Gehörs durch musikalische Variationen, Klavierstimmen, durchs sogenannte musikalische Commandospiel; besser noch durchs blinde Kubspiel, und am zweckmäßigsten durch verschiedenes, vom Lehrer erregtes Geräusch, aus dem die Eleven das Entstehen, und die Ursache davon anzugeben haben.

D. Des Geruchs und Geschmacks durch Erkennung verschiedener Blumen, Nahrungsmittel, Metalle, Holzarten und Baumblätter zc. bey verbundenen Augen, und ohne
Heta:



Betaftung. — Zu merken ist noch, daß in Konkurirung mehrerer Sinne bey dieser künstlichen Sinnesübung gerade eine entgegengesetzte Regel in Rücksicht der oben gegebenen Statt findet, und rathsam so heißt: Gebrauche vor allen den Sinn, der den schwächesten Eindruck macht.

III. Uebungen der Sprachorganen —

Durch lautes Lesen und Declamiren, und zwar mehr im Freyen als in verschloffenen Zimmern — und in gelegentlicher Verbindung eines edlen Betreffers und Bestrebens, sich jemehr und mehr einen kurzen, bestimmten, deutlichen, volltönenden und kraftvollen Ausdruck der Sprache auch im täglichen Umgange mit Andern eigen zu machen. Zum Gegenstücke dann noch etwas Weniges von der Pantomimesprache.

Den Beweis der Möglichkeit natürlicher und künstlicher Sinnesübungen machen uns die Naturmenschen mit ihren scharfen Sinnen, die sie ihrer frühen, fleißigen, und stätß fortgesetzten Uebung; nicht aber einem bessern Organen-

Organenbau, der jenem von uns ganz gleichförmig, zu verdanken haben. Dieß versteht sich auch von solchen Menschen, die durch Umstände sinnlich geübter, als wir Uebrigen, gemacht werden, als Handwerker zc. Endlich zeigen tausend Beyspiele Blindgebohrner, oder erst gewordener, die bloß durch Uebungen der übrigen Sinne ihr Empfindungsvermögen bis zum Erstaunen verbessert haben.

So ist auch der Nutzen und die Wichtigkeit sinnlicher Uebungen ganz ausser Zweifel gesetzt, und von allen sachkundigen Männern bereits allgemein anerkannt. Rousseau *) , Herder **) und alle aufgeklärte Erzieher stimmen

*) Rousseau sagt: Um denken zu lernen, müssen wir unsere Organen üben zc.

**) „Welche Tiefen von Kunstgefühl liegen in einem jeden Menschensinne verborgen, die hier und da meist nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines andern Sinnes, Missgeburten oder Zufall entdeckt, und die uns abhuden lassen, was für andere, für diese Welt



men darinn vollkommen übereins, und das ziemlich natürlich: denn Scharffsinn der Sinne gründet jenen des Geistes, und den vernünftigen Charakter eines Menschen, der nach deutlichen Vorstellungen handelt.

Es giebt so viele Neben- und Zwischenzeit, so viele Lücken und Pausen in jedem Hauptgeschäfte, und also auch hier, die ein geschickter und eifriger Lehrer für seine Schüler auszufüllen, zu benutzen, und wohl anzuwenden weiß. Da nun lassen sich nützliche Lehren über Naturgegenstände zum Behufe der Sinnesübungen zc. und ganz vorzüglich zur Erhaltung des besten Guts auf Erden, der Gesundheit nämlich — theoretisch geben, und praktisch anwenden und ausüben. Also



Dren-

Welt unaufgeschlossene Sinne in uns liegen
 mdgen.“ Herders Ideen zur Geschichte der
 Menschheit. I. Theil. S. 218.

Dreyzehnter Abschnitt.
Von Lebens- und Gesundheitsregeln
 — verbunden mit praktischer
 Anwendung.

I. Präservativmittel

Und wesentliche Stücke, um die Gesundheit zu erhalten, in so weit sie in eines jeden Gewalt sind, heißen

A. Sreubzeitiger Gebrauch und Anwendung gymnastischer Uebungen; so wie sie oben angegeben und beschrieben worden sind.

B. Mäßigkeit und Enthaltbarkeit im weitesten, geistigen und körperlichen Verstande — mit Ausschluß aller starken Getränke und gewürzten Speisen, besonders bey jungen Leuten; so wie mit Vermeidung und Hintanzetzung aller heftigen Gemüthsbeuwegung, Gewohnheits- Leidenschaften, und unuiderstehlichen Begierden.

§ 2

C. Keins



C. Reinlichkeit und Ordnung am Körper und in allen Dingen, die uns umgeben — und voller Genuß einer stets reinen, wenn schon nicht immer freyen Luft.

D. Application der Frictionen nach Art der Alten *); so wie sorgfältige Vermeidung des raschen Uebergangs von der Bewegung in die Ruhe, von Wärme in die Kälte, vom heftigen Hunger zur vollen Sättigung — und selbst von Krankheit zur Gesundheit, vom (anscheinenden) Tode zum Leben zc.

E. Zur Natur gewordene Gewohnheit in Ertragung jedes Schmerzens, und also möglichste Abhärtung gegen geistige und körperliche Leiden, und unangenehme Empfindungen; hiemit fast stoische Unempfindlichkeiten. Gleichgültigkeit gegen Wachen, Hunger und Durst — gegen Hitze, Kälte und stürmische Witterung — so wie gegen unverdienten Tadel, Spott und Verachtung zc.

F. Imo

*) Galen, de tuen. san. L. II. C. 9. redet gleich anfänglich, so wie nachher in mehreren Stellen von der Friction, und sagt unter andern von ihr: „quae carnis augendae, minuendaeve causa suscepta est.“

F. Immer thunlichste Ausweichung
1.) Der Gefahr jeder Art, und zwar durch Vorbereitung und Befäßhaltung zur selben mehr, als durch Vorsatz und Willen, sie ganz und immer zu vermeiden, wie z. B. bey Feuererbrünnen etc. 2.) In der Gefahr durch Anwendung nöthiger Vorsichtsregeln, wie z. B. bey dem Donnerwetter (Hochgewitter) durch Vermeidung der Zugluft, hoher Gebäude, Bäume und anderer anziehenden Gegenstände etc.

G. Endlich stäte Seelenruhe und Fröhlichkeit, — ungetrübte Heiterkeit und Munterkeit des Geistes. Wir erhalten beyde, und zwar diese bey natürlichem graden und schlichten Menschenverstande; mehr noch bey aufgeklärten und wohlgeläuterten Kenntnissen in seinen Amts- und Berufsgeschäften, und in allen vorkommenden Gegenständen und Arbeiten eines Weltbürgers; am meisten aber bey würdigen, reinen und hohen Ideen und Begriffen von Gott, seinen erschaffenen Werken, und dessen erhabenster Religion; und endlich bey einem Betragen voll Mäßigung, Weis-



heit und Klugheit; bey Welt- und Menschen-
Fenntniß: jene aber durch ein wohlthätiges
Naturell, gute Bildung, und richtig veran-
staltete Erziehungsart; durch Wahrheit, Auf-
richtigkeit und Herzensgüte; durch Verläug-
nung seiner selbst; innigstes Wohlwollen, und
thätigste Bruderliebe; furtz: durch wahre Recht-
schaffenheit und Gottseligkeit und bey Genügs-
samkeit, Arbeitsamkeit und Thätigkeit.

Alle diese Stücke, Maafregeln und Vor-
schriften werden bey sich angebothner, oder
selbst verschaffter Gelegenheit auch alsogleich
realisirt und ausgeübt, oder auf jeden Fall
sich darauf vorbereitet, und auf Alles gesaßt
gemacht.

II. Heilungsmittel.

Um die verlorne Gesundheit wieder herzu-
stellen, finden sich

A. in strenger Diät, proportionierten
Leibesbewegungen, und gewisser Enthaltung
von allen sitzenden, geistigen Arbeiten, ver-
brüßlichen Geschäften, und widerwärtigen
Vorstellungen.

B. Durch

B. Durch kleine, wohlthätige, auf Wissenschaft und Erfahrung gegründete Nachhilfe der Natur in wenigen, einfachen Auflösungs- oder Constringierungs-Mitteln.

C. Im nicht zu frühzeitigen Gebrauch derselben; sondern vielmehr in freyer Auffassung der Natur, besonders bey dem Abweichen und Katahren, wenigst auf einige Zeit.

D. Endlich nach fruchtloser Anwendung dieser und noch anderer Kautelen, und bey dem Anscheine einer eigentlichen, wirklichen Krankheit und Gefahr in Beyziehung des Arztes, im fleißigen Gebrauche der verordneten Mittel, und in genauer Befolgung ihrer Vorschriften. —

A n h a n g.

Wenn man sich vorerst mit den an jedem Orte gewöhnlichen jugendlichen Gesellschaftsspielen etwas genauers und nähers bekant gemacht hat, so kann man auch darauf bedacht seyn, ein schickliches Ganze daraus zu bilden, oder wenigst die brauchbarern, zweckvollern davon am gehörigen Orte mit in die Gymnastik aufzunehmen.



Inhalt.



Inhalt.

(o)

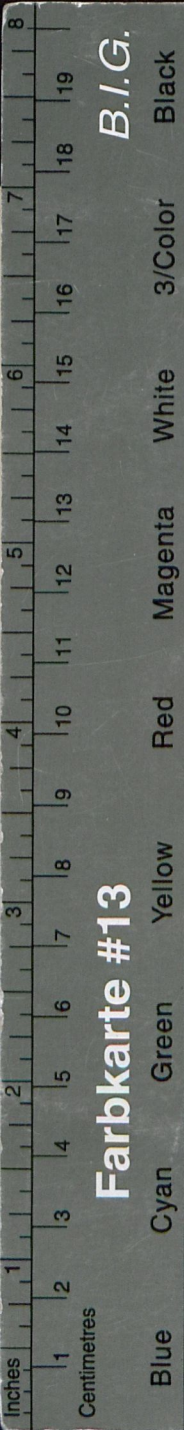
E inleitung	=	=	=	Seite	1
Eigentliche gymnastische Uebungen, als:					
I. Vom Stehen	"	"	"	=	41
II. Vom Gehen	"	"	"	=	46
III. Vom Laufen	"	"	"	=	49
IV. Vom Sprunge	"	"	"	=	51
V. Vom Ringen	"	"	"	=	54
VI. Vom Werfen	"	"	"	=	56
VII. Vom Klettern	"	"	"	=	59
VIII. Vom Baden und Schwimmen	"	"	"	=	93
IX. Vom Heben und Tragen; von der Rückenprobe und von dem Ziehen				=	65
X. Vom Balanciren	"	"	"	=	68
XI. Von den Handarbeiten	"	"	"	=	73
XII. Von Sinnesübungen	"	"	"	=	75
XIII. Von Lebens- und Gesundheitsre- geln — verbunden mit praktischer Anwendung	"	"	"	=	83

(:)

Ga 2398
S

10





Farbkarte #13

B.I.G.

Entwurf
zu einer
Gymnastik,
oder
Anleitung,
zu Leibesübungen
für die Jugend

größten Theils nach Art der alten Römer und Griechen; aber alle nach den Bedürfnissen und Umständen unsers Zeitalters gesammelt, und in ein regelmäßiges Ganzes gebracht,

von
Johann Nepomuck Fischer,
Weltpriester.



Stadthof,
bey Joh. Mich. Daisenberger. 1800.

Fischer

