Aufgaben:

1) Der Anfängersprung; er reicht bis an Erde gehen noch nicht bis an die Knie. 2) Knieferung. 3) Schenkelsprung, reicht bis in die Mitte der Schenkel. 4) Hüftensprung. 5) Sprung bis an die falschen Rippen. Dieselben Aufgaben werden schwieriger ohne Vorsprung.

Ziele. Die höchsten Sprünge dieser Art von beim gewöhnlichen Springen gingen bis zu 30 Zoll.

2. Der Sprung mit Anlauf. — Die ganze Uebung besteht aus dem Anlaufe, Aufsprunge und Niedersprunge. —

Der Anlauf ist ein leichtes, langsames Laufen, gleichsam ein gemächlicher Fortschreiten auf den Zehen zu bis zu dem Punkte des Aufsprungs. Die Schnelligkeit der Füße soll dadurch angezeigt, am Ende der Bahn in dem abgesteckten Raste gleichsam schnell zusammengerückt werden, um von dieser Stelle den ganzen Körper in die Höhe zu schnellen. Dies ist sein Hauptzweck. Nebenbei gibt er dem Springer die Neigung nach vorn hinaus, damit er nicht hoch auf, sondern in einem Bogen über das Hindernis (die Schnur) wegfliege. Der Anlauf darf nicht länger als 10 Schritt, und kann mehrmals und länger sein.

Der Lauf gehöret in keinen Schritten; das Auge ist mehr auf den Punkt des Aufsprungs als auf die Schnur gerichtet, weil dieser nur entlieft, aber jener nicht versetzt werden kann. Jener Punkt gebraucht eine Zeit vorzugsweise, so wie eine Hand. Es liegt darin ein Boden und ein Nachteil. Vermeidet man immer denselben zum Aufsprunge, so erhält er vorzügliche Kraft und man kann höher springen; vermeidet man dann aber an

Ende und bringt im schlechten Fall in die Grube des Niedersprungs, so verspricht der Sprung. Die Mittel dagegen sind: 1) Man kann beyde Füße zum Aufsprunge gebrauchen, damit der eine an Kraft nicht gar zu sehr zurückbleibe. 2) Man macht den Anlauf in einem angemessenen Schritte, das ist, mit einem Fuß fängt, indem der rechte Fuß immer vorn, bei andern jenem Mittel; 3) man lege das Sprungseil nur, so wird man nicht leicht fehlen, den gesuchten Fuß richtig in die Grube des Aufsprungs zu bringen. Auf der richtigen Aufsetzung dieser Stelle kommt übrigens viel an. Legt man ihn zu nahe vor der Schnur, so reißt man beide schon herab, ehe man noch die Höhe erreicht, zu weit aber bis Füße wirklich gelangen; zu weit von ihr, so ist man schon weiter in Gefahr, ehe man über ihr weg ist. Wenn die Zahl der Springer so, daß eine Zeitlang ohne Hindernis, Tabl. I., Figur 3, a d b über die Enden der Schnur s hinfliehen, so kann man c d von Nahme des Springers nennen und die Regel geben, der Punkt des Aufsprungs = müsse um die Länge des Nahmens von c entfernt sein. Wenn jener Satz ist ein Hindernis, sondern dann halb so, halb so, verhindert. Ohne diesen Umstand näher zu erweisen, was für die Praxis denn doch am meisten helfen würde, nehme man es als Regel an: Der Punkt des Aufsprungs sey von der Schnur um ungefähr halb so weit, als Höhe von dem Boden ist. Nehmen wir eine Höhe von 4 Fuß, so wird es 2 Fuß ausmachen.

Die Stellungen der Füße und Hände sind unendlich und den Gefahren im Springen über der Schnur sind unendlich, aber nur jene sind nützlich. 1. Die Bogenart: Wir sehen der Springer mit den aufeinander gebrachten Füßen auch augenblicklich den andern gleich und

schnell