

berer gehalten wird. — Sollte man eine Stange hiezu nicht geeignet finden, so könnte man anstatt dieser ein Gewicht anbringen, das leichter und schwerer gemacht werden kann.

Das Aufschwimmen mit beiden Händen auf den sogenannten Barren (siehe No. 20).

Nachdem der Aufschwung, der ganz auf der Kraft der Armmuskeln beruht, gemacht ist, und die Last des Körpers einige Minuten auf beiden Händen sich halten kann, bewegt man sich mit denselben auf den Stangen vorwärts.

Die Uebungen am Reck (siehe No. 21 — 22 — 23).

Bestehend in dem Vor- und Rückwärtschwingen und in dem Hängen. Beim Vorwärtschwingen geht man so viel als möglich rückwärts, während man den Oberleib vorhängen läßt (wie Nr. 21) und so umgekehrt beim Rückwärtschwingen (wie Nr. 22). Bei beiden Uebungen müssen die Füße vollkommen auf den Boden reichen; es müßte die eine oder die andere, je nach der Haltung des Oberleibs und seiner Beschaffenheit vorgenommen werden. — Das Hängen am Reck (wie Nr. 23) wird häufig von den Aerzten empfohlen, und es braucht deshalb über seine Wirkung nichts Weiteres bemerkt zu werden. Nur wird von dieser Verordnung zu wenig Gebrauch gemacht, und dieselbe ohne Aufmerksamkeit befolgt, weshalb es wohl nöthig ist, daß die Uebungen unter Aufsicht vorgenommen werden.