

auf der andern Seite herabgehen, so muß zuerst die linke Hand und dann der linke Arm herüber gesetzt werden.

Die Schwimmbildung (siehe No. 29).

Der obere Körper kommt auf diesem beweglichen Brette gegen 2 Fuß hoch frei vom Boden zu liegen. Da in dieser Lage die Arme frei sind, so könnten die zur Schwimmkunst erforderlichen Uebungen vorgenommen werden. Wäre dieselbe auch nicht gerade der Zweck, so scheinen diese Uebungen doch dadurch von Werth, daß durch sie die Muskeln, welche in Bewegung kommen, sehr gestärkt werden. Um das Vorfallen, so wie das Hinabgleiten auf dem Brett zu verhüten, so wäre gegen das Erstere ein Haltpunkt (wie bei a) und gegen das Zweite ein Riemen (wie bei b) mit welchem der Leib umgürtet wird, am Brett anzubringen geeignet.

Kurze Anleitung in Betreff der Haltung des Körpers.

Die Haltung des Körpers, oder der Anstand, welchen ein Mensch in seinen Stellungen und Werben beobachtet, verräth gleich, welche Erziehung er genossen hat. Sie sind eines solchen Ausdrucks fähig, daß man an denselben sogleich wahrnehmen