# Erster Abschnitt.

## Begriff und Zweck der Gymnastik.

Gymnastica in corpore sano bonum habitum generare conatur.
Mercurialis.

So lange die Natur den Menschen an den Fesseln des Instinkts und der physischen Bedürfnisse führte, war er stets in der strengen Schule der Körperübung; und ohne es selbst zu wissen oder berechnet zu haben, fiel der Zweck, jene zu befriedigen, zusammen mit dem: seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen. Dieß ist die wahre natürliche Gymnastik.

Als sie ihn aber in das Gebiet der Cultur hinüber führte, und er hier tausend Hebel erfand, seine Bedürfnisse auf eine bequemere Art zu stillen: da ergab er sich der Convenienz, der Bequemlichkeit, dem feinen Tone und oft sogar der fanatischen Ueberspannung. Diese Untergötter verweichlichten, verfeinerten, tyrannisirten ihn;