Zehnter Abschnitt.

Das Gehen und Laufen.

— Ihnen ward von dem Stande das Ziel gemessen, und eilend
Flogen sie alle mit einmal dahin durch die stäubende Laufbahn. —
Homer. (Voß)

Diese beyden Uebungen sind so nahe mit einander verwandt, daß sie sich nicht wohl von einander trennen lassen. Beyde beruhen auf der Bewegung der untern Glieder, auf der Action der Muskeln des Schenkels, der Wade, des Fußes; beyde sind übend für die Brust, beyde stärkend und in ihren Steigerungen abhärtend für den Körper, beyde sind endlich von allen möglichen Uebungen wohl die natürlichsten.

I. Das Gehen. *)

Das Fortschreiten des Fußes, ausgestreckt durch die Muskelkraft, zieht den obern Körper über die Basis des ste-

*) Als eigentliche Kampfgymnastik wurde, so viel mir bekannt ist, das bloße Gehen bey den Alten nicht gebraucht;