Inhalt.

Abschnitt I. Begriff und Zweck der Gymnastik Seite 1
Absch. II. Nothwendigkeit der Gymnastik, abgeleitet aus der Erfahrung — — — — 8
Absch. III. Aus der Natur des Menschen und den Grundsätzen der physischen Erziehung — — 13
Absch. IV. Erwiesen aus der Lage des kultivirten Staatsbürgers, oder aus den Folgen unserer verfeinerten Lebensart — — — — — 32
Absch. V. Ferner: Aus der Unzulänglichkeit der politischen und pädagogischen Mittel gegen die übeln Folgen unsrer Lebensart — — — 64
Absch. VI. Harmonische Bildungen als Zweck der Leibesübungen; subjektiver und objektiver Zweck; uranfängliche Wirkungen der Gymnastik — — 79
Absch. VII. Resultate aus obigen Wirkungen, oder von dem Nutzen der Gymnastik — — — 104
Absch. VIII. Vorschlag der Gymnastik, Hindernisse und Einwendungen — — — — 136
Absch. IX. Einrichtung eines jetzigen Gymnasiums. Grundzüge der Leibesübungen und Klassification derselben 166
Absch. X. Das Gehen und Laufen — — 184
I. Das Gehen — — — — 184
a. in Hinsicht auf Anstand — — 185
b. in Hinsicht auf Dauer — — 187
c. in Hinsicht auf Schnelligkeit — — 188
d. in Hinsicht auf Localität — — 189
II. Das Laufen — — — — 190
Elementarübung — — — 192
a. der schnelle Lauf — — — 193
b. die lange Laufbahn — — — 194
Absch. XI. Der Sprung
I. Der reine Sprung — — — — 203
1. Der Sprung in die Höhe — — 203
a. Elementarübungen — — — 203
1. das hüpfende Gehen; der elastische Schritt 203
2. das Hüpfen — — — 204
3. das Anschlagen — — — 204
4. das Hüpfen auf einem Beine — 205
b. der Sprung selbst — — — 205
1. ohne Anlauf — — — 206
2. mit Anlauf; — — — 208
(Abänderungen) — — — 211