Das Springen.

Das Springen ist eine der besten körperlichen Uebungen, welche vorzüglich die untern Glieder stärker und schnellkräftiger macht; aber auch sehr viel dazu beyträgt, seines Körpers Herr zu werden, ihn schnell und mit großer Gewandtheit zu lenken, wohin er soll; ihn abzurichten, den Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden, oder schnell wiederum herzustellen u. s. w. Starr und unbeholfen erscheint ein Ungeübter. Ein rollender Körper kömmt auf ihn ein, er wartet ihn wohl ab wie angewachsen, er weiß ihn weder zu überspringen, noch ihm auszuweichen, und vermag er es auch mit seinen starken Schenkeln, so ist sein Geist viel zu unentschlossen. Ist die Bahn des künftigen Vaterlandesvertheidigers denn überall so geebnet, überall so ohne Hindernisse? Springen heißt, seinen Körper durch angestrengte Muskelkraft mit Heftigkeit durch die Luft fortschnellen. Geschieht der Sprung bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder: so ist es ein reiner; kommen dagegen Arme und Hände dabey zu Hülfe, so ists ein gemischter Sprung. Beyde Arten des Sprungs kommen in ihren Zwecken überein; sie gehen nämlich vorzüglich entweder in die Höhe oder Weite oder Tiefe.

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202208171329-0