Das Schwimmen.

Der Nutzen des Schwimmens ist schon seit den ältesten Zeiten anerkannt, und eben darum stand diese Uebung schon bey den Griechen in hohem Ansehen. Es vereinigt zuvörderst alle guten Wirkungen des Badens in sich, und unterstützt dieselben in mancher Hinsicht. Am anerkanntesten ist der Nutzen dieser vortrefflichen Uebung, in so fern sie als ein Rettungsmittel in Wassersgefahr betrachtet werden kann. Weniger hat man bisher wohl die Wirkungen ins Auge gefaßt, die diese mannhafte Kunst auf den Körper des Menschen äußert. Es gibt eine Menge trefflicher Uebungen, die darauf angelegt sind, die Muskelkräfte des Körpers zu erhöhen; aber keine einzige thut es auf die Art, wie das Schwimmen; weil nicht eine einzige den menschlichen Körper in den besondern Stellungen und den besondern Umständen in Anspruch nimmt, wie diese. Es sind besonders die Muskeln der obern und untern Glieder, die hier in Arbeit genommen werden, vorzüglich die der Brust und Arme. Ich habe Turnschüler gehabt, welche diese Bewegung 4, 5, 6, 7 Viertelstunden ununterbrochen hintereinander fortsetzten. Würde dieß möglich seyn, wenn nicht die Kühlung des Wassers gleichsam durch Stählung dem Körper zu Hülfe käme? Dieser Umstand