Reinhard. Diese Bewegungen werden mehrmals wiederholt, und können erst langsam, dann schnell ausgeführt werden. Hierbei werde ich, um dies Euch anzudeuten, die Commandoworte erst langsam und gedehnt aussprechen, während ich bei den schnellen Bewegungen das letzte Wort kurz und scharf hervorstoße. Den Nutzen dieser Uebung wird uns vielleicht Wilhelm sagen können.

Wilhelm. Hierdurch erlangen die Drehgelenke der Halswirbelbeine eine größere Gelenkigkeit.

Reinhard. Da Ihr Euch nun eine Zeit lang geübt habt, und vielleicht ermüdet seid, so werde ich Euch eine beliebige zwanglose Stellung annehmen lassen, damit die angespannten Glieder sich auf eine kurze Zeit wieder erholen können, wozu ich Euch durch das Commandowort:

Los!

die Erlaubniß gebe.

---

# Zweite Abtheilung.

## Das Wagehalten oder die Balancirübungen.

Reinhard. Wir gehen nun zu dem Wagehalten oder den Balancirübungen des eigenen Körpers über. Indem wir jetzt die Vorübungen auf ebenem Boden vornehmen, könnt Ihr später, wenn Ihr in denselben fest geworden seid, sie auch auf dem Schwebebaume, so wie auf den Latten oder auf einem in die Erde geschlagenen Pfahle, üben.

Diese Uebungen sind ein wichtiger Theil der Gymnastik, denn sie geben dem Körper Sicherheit und Geschick-