Fünfte Abtheilung.

Uebungen mit dem Stabe.

Reinhard. Da wir die Uebungen des Körpers im Gehen, Marschiren und Laufen somit beschlossen haben, kommen wir zu einer Uebung, welche, so einfach sie auch sein mag, einen doch nicht unbedeutenden Nutzen herbeiführt, und vorzüglich die Ausdehnung der durch Sitzen eingebogenen Brust und das freie Athmen befördert, und vielleicht fällt Dir, Friedrich, noch ein anderer Nutzen der Stabübungen ein, der Dir aus Deiner eigenen Erfahrung bekannt ist.

Friedrich. O ja, für mich ist diese Uebung selbst von großem Nutzen gewesen, denn ehe ich unter Ihre Leitung kam, hatte ich durch fehlerhafte Haltung beim Sitzen eine Rückgratsverkrümmung mir zugezogen, zu deren Beseitigung die Stabübung, vorzüglich die Biegung nach hinten und das Aufschnellen der Füße mit durchgedrückten und losgelassenen Knieen häufig von mir vorgenommen wurde.

Reinhard. Nun Du wirst den Erfolg bald empfunden haben.

Friedrich. Ja, das Uebel nahm ab, und es wurde eine noch bessere Haltung des Körpers, als sie vorher gewesen war, hergestellt.

Reinhard. Zu diesen Uebungen ist ein Stab von 1½ Zoll Dicke und von 4 Ellen Länge für größere, oder von 3 Ellen Länge für kleinere Schüler erforderlich. Was habt Ihr nun mit diesem Stabe zunächst vorzunehmen?

August. Wir stellen uns mit demselben so auf, daß wir ihn senkrecht mit der rechten Hand halten, und zwar so, daß das eine Ende desselben auf dem Boden dicht neben dem rechten Fuße steht, und die kleine Fußzehe be-

https://doi.org/10.24355/dbbs.084-202208051346-0