

Übersicht.

Erste Abtheilung.

I. Abschnitt

Wir sind schwächlich, weil es uns nicht einfällt, dass wir stark sein könnten wenn wir wollten. Seite 1.

II. Abschnitt.

Folgen der gewöhnlichen Erziehungsweise, besonders der vernachlässigten körperlichen Bildung 27.

III. Abschnitt.

Alle Mittel, die man bisher gegen die Folgen der Weichlichkeit angewendet, sind nicht hinreichend 46.

IV. Abschnitt.

Vorschlag der Gymnastik. — Hindernisse 54.

V. Abschnitt.

Über Nutzen und Zweck der Gymnastik 73.

Zweite Abtheilung.

VI. Abschnitt.

Eigenschaften, Ort und Abtheilung der Leibesübungen 99.

A. Eigentliche gymnastische Übungen.

VII. Abschnitt.

Das Springen. 106. — Bei den Alten. 106 — Jetzige Übung 1. Der Höhensprung ohne Stab. 107. a) Elementarübungen, nämlich das Hüpfen. 107 Die Bewegung und das Hüpfen auf einem Beine. 108 b) Der Sprung selbst ohne Anlauf. 110. Mit Anlauf. 110. Abänderungen. 111. Der gesellschaftliche Sprung, 113. — 2. Der Höhensprung mit dem Stabe. 114. — 3. Der Sprung

in die Tiefe mit und ohne Stab 116, — in die Weite mit und ohne Stab. 118.
— Der fortgesetzte Sprung. 120. — 5. und 6. Der Sprung in die Höhe und
Weite, Tiefe und Weite zugleich. 120.

VIII. Abschnitt.

Das Laufen. 122. — Übung der Alten. 123. — Jetzige. 124. —
a) Schnell. 124. — b) Auf die Dauer 125.

IX. Abschnitt.

Das Werfen. 128. 1. Kunstlose Art mit Steinen. 128. — 2. Die Schleuder
129 — 3. Der Wurfspeer 129. — 4. Der Bogen. 130. — 5. Der Discus; bei
den Alten 131, bei uns. 132.

X. Abschnitt.

Das Ringen. 133. — Bei den Alten. 134. — Bei uns. 136. 1. Der leichte
Kampf. 137. — 2. Der halbe Kampf. 138. — 3. und 4. Der ganze und ver-
doppelte Kampf 139. — 5. Der zusammengesetzte Kampf. 139. — 6. Das
Ringen um einen Apfel und Stab. 141.

XI. Abschnitt.

Das Klettern. 142. — a) Elementarübungen. 143, nämlich 1. Das
Anhängen um die Wette, oder Übung der Hände und Arme. 143. — 2. Das
Festhalten mit Beinen und Schenkeln 145. — b) Das Klettern selbst. 145.
— 1. An der Stange. 2. Am Mast. 146. — 3. An der Strickleiter. 147. —
4. An der Leiter. 147. — 5. Am einfachen Seile 148. — Auf Bäumen 152.

XII. Abschnitt.

Haltung des Gleichgewichts oder Balancieren (nebst ver-
wandten Übungen). 154. a) unseres eigenen Körpers 1. Das Stehen auf einem
Beine. 154. *πυλίζειν* der Alten 156. — 2. Auf der Kante eines Brettes. 157.
— 3. Auf dem Balken. 157, und dem Gurte. 158. — 4. Voltigierstücke: das
Hinaufschwingen. 159. — Das Heben auf den Händen. 161. — Das Ausweichen.
163 — Abgewinnung des Gleichgewichts. 163. — Das Umkehren. 163. — Über-
springen. 163 — 5. Das Wippen 164. — 6. Die Ovalschaukel. 164. — 7. Die
Stelzen. 165. — 8. Das Leitergehen. 166. — 9. Das Schlittschuhlaufen 167. —
b) Fremder Körper 168.

XIII. Abschnitt.

Das Heben. 170. — Tragen. 171. — Die Rückenprobe. 172. —
Das Ziehen 173. — Die *Διελκυστίνδα* und *Ἐλκυστίνδα*. 174. — Der Tanz im
Seile, Stricke und Reifen. 174 — Das Reiftreiben. 178.

XIV. Abschnitt.

Das Tanzen. 179. — Gehen. 180. — Militärische Übungen. 182.

Dritte Abtheilung.

XV. Abschnitt.

Baden und Schwimmen. 185.

XVI. Abschnitt.

Andere nöthige Übungen, Feuersgefahr, Wachen und Fasten. 201.

XVII. Abschnitt.

Lautes Lesen und Declamieren 204.

XVIII. Abschnitt.

Übung der Sinne. 207. I. Über die Möglichkeit der Sinnesübungen. 208. II. Über den Nutzen derselben. 218. III. Auf welche Art sie geübt werden müssen. 221. A) Über Sinneswahrheit und Irrthum, vollständige und unvollständige Anschauung 222. 2. Daraus abgeleitete Regeln für natürliche Sinnesübungen. 227. B) Vom Schlummer der Sinne und künstlicher Weckung derselben. 233. a) des Gefühls 234, b) des Gesichts 235, c) des Gehörs 236, d) des Geruchs und Geschmacks 237. Methodisches Beispiel. 237.

XIX. Abschnitt.

Übersicht der gymnastischen Übungen nach den Haupttheilen des Körpers. 239.

XX. Abschnitt.

Methode. — Zeitverwendung. — Allgemeiner Regeln 243.

B. Handarbeiten.

XXI. Abschnitt.

Handelt davon. 251.