

## Zwente Abtheilung.

---

### Anweisung zu gymnastischen Uebungen im Wasser.

#### Die Sprünge überhaupt.

Ich könnte zwar zwischen den Belustigungen der Jugend, und den gymnastischen Uebungen im Wasser überhaupt, eine enge Gränzlinie ziehen; bey reiferer Ueberlegung der Sache habe ich jedoch gefunden, daß es besser sey, die Wahl der Uebungen jedem Schwimmer selbst zu überlassen, der am besten wissen wird, was seinen Jahren und seiner durch die mit frischer Jugendkraft belebenden Macht der Wasser froh aufgeregten Laune convenirt. — Ich werde daher beyde Gegenstände auf einer und derselben Tafel aufstischen, von der sich Jeder nach Appetit sein Leibgericht herablangen kann.

Die verschiedenen Gattungen Sprünge dienen als Hauptmittel zu erlangender Geistesgegenwart, ferner zur Gelenkmachung des Rückgrades, sie erschüttern das Nervensystem, tragen wesentlich zur gehörigen Circulation des Blutes bey, machen durch das tiefe Eindringen des Wassers in die Nase und Ohren die Geruchs- und Gehörorgane erstärken, wirken frottierend auf das Hautsystem, üben und stärken Hände und Füße, und gewähren überhaupt, regelrecht und mit Grazie ausgeführt, durch das Wellenspiel der Glieder dem Zuseher einen ästhetischen Genuß.

Sie müssen aber mit Maß und Ziel, und nicht Schlag auf Schlag dem Zuseher vor Augen gebracht werden, sonst verlieren sie die Dauer ästhetischer Schönheit, und machen denselben glauben, er befinde sich in einer Affenkomödie; ja sie wer-

den auch, indem sie auf die Lunge zu heftig einwirken, das Gehirn erschüttern, und das Blut unaufhörlich nach demselben treiben, für den Springer nachtheilig. Dieß bloß im Vorübergehen für Jene, die, von einer unmäßigen Springwuth befallen, wähnen, die edle Schwimmkunst bestehe bloß in dieser einseitigen Uebung des Körpers.

Die Sprünge selbst zerfallen in zwey Classen.

Zur ersten Classe gehören alle Sprünge, die mit den, den ersten Impuls gebenden Füßen so gemacht werden, daß dieselben, das ganze Gewicht des Körpers auf sich tragend, zuerst in das Wasser kommen, und gerade Sprünge genannt werden.

In die zweyte Classe gehören diejenigen Sprünge, bey denen das Gewicht des ganzen Körpers auf den Kopf fällt, und die überhaupt unter dem Nahmen *Kopfsprünge* bekannt sind.

### Von den geraden Sprüngen.

Der leichteste und erste Sprung des Anfängers ist, indem der rechte Fuß einen weiten Schritt vorwärts macht, und der linke sich demselben in der Luft schnell anschließt. Der Körper muß dabey gerade, der Rückgrad steif, und der Kopf in die Höhe gehalten werden, die Hände werden fest an die Schenkeln angehalten.

Dieser Sprung wird erst von einer mäßigen Anhöhe, und von einem fixen Brete; dann aber, bey gehöriger Kenntniß desselben, von einem höheren Orte, und von dem mit elastischer Schwingkraft ausgestatteten Schwungladen — *Trambolino* — aus gemacht. Endlich kann denselben der Schüler von der einige Klafter hohen Leiter in der Schwimmschule versuchen. Hier muß er aber die Glieder besonders steif halten, den Kopf weder zu viel rückwärts, noch zu viel vorwärts halten, damit der Oberleib im Falle keine oblique Lage einnehme, bey welcher der Schüler entweder mehr oder minder auf die Brust oder den Rücken fallen würde. — Ferner muß er die Füße fest mit den Waden und Fersen schließen, sonst schlägt er jämmerlich seine zartesten Unterleibstheile auf.

Ueberhaupt bringt jede fehlerhafte Haltung einen desto schmerzlicheren Schlag auf den auffallenden Theil hervor, je bedeutender die Höhe ist, von der der Sprung ausgeführt wurde. Individuen von schwacher Constitution können bey mehrmahligem Auffallen auf die Brust, von der höchsten Leiter aus, auch Blutbrecher werden; von den niedrigeren Stellen aus jedoch verursacht ein Fall auf die Brust, den Bauch, oder den Rücken, oder die Schenkel, wohl öfters auch auf die Stirne und Wangen bloß einen rothen, in einigen Minuten vergehenden Fleck, der nicht mehr als eine Ohrfeige, oder ein Schlag mit einem breiten, weichen, jedoch compacten Körper schmerzt.

Die Füße müssen also, das Wasser keilsförmig theilend, den Widerstand desselben lähmen.

Derselbe Sprung kann mit Anlauf gemacht werden, und hier biethet er Gelegenheit, den Füßen die größte Schnelkraft zu geben, dar.

Von dem Schwungladen aus gemacht, erfordert ein schneller Anlauf besonders des Springers Aufmerksamkeit, damit derselbe nicht mit den bis zum Ende des Anlaufes zunehmenden elastischen Hebungen des Schwungladens in ein Contratempo gerathe, und daß der letzte Schritt des Fußes auf das äußerste Ende des Ladens ein niederdrückendes Tempo bewirke; denn ist der Laden gerade bey dem letzten Schritte im Aufschwunge begriffen, so schleudert er, den Springer mehr oder minder aus seiner geraden Haltung bringend, denselben schief in das Wasser; diesen Nachtheil kann der Springer nur durch ein geschicktes Balanciren mit den Händen, die sich jedoch sogleich, nachdem sie die gerade Haltung des Körpers bewirkt haben, an die Schenkeln steif anschließen, vermindern.

### Von den Kopfsprüngen.

Bey den sogenannten Kopfsprüngen, oder solchen Sprüngen in das Wasser, bey denen das Gewicht des ganzen Körpers auf den Kopf geworfen wird, geht der erste Impuls von dem Rückgrade aus, indem sich derselbe mit Beugung des Kopfes und Vorstreckung des Oberleibes zuletzt bis auf die Füße erstre-

cket, und zwar so, daß dieselben den schon im Falle begriffenen Körper noch um ein Merkliches durch den letzten unumgänglich nöthigen Abstoß weiter vorwärts schieben und ausdehnen. — Die Fersen der Füße werden während des Falles fest aneinander geschlossen, die Kniee steif gehalten, das Kinn auf die Brust gelegt, und die Hände selbst während des letzten Abstosens der Füße über den Kopf zusammengelegt, damit, indem dieselben keilförmig die Fluthen theilen, um so weniger Widerstand des Wassers auf den Schädel, oder, bey nicht gebeugtem Haupte, auf die Stirne und Wangen stoße.

Der Kopfsprung wird zuerst von einer mäßigen Höhe und einem fixen Orte versucht. Für den Anfänger bemerke ich noch, daß er sich hüthe, während des Sprunges vor der sich plötzlich dem Gesichte annähernden Wasserfläche zurückzubeugen, und etwa gar den Kopf in die Höhe zu heben; die unmittelbare Folge davon wäre eine Verrückung und Vertheilung des Centralschwerpunctes, der nothwendig auf den Kopf fallen muß, welche dann natürlich den Körper auf mehrere Theile fallen machen muß, entweder auf die Brust, den Bauch oder wenigstens die Schenkel.

Je bedeutender die Höhe ist, von welcher ein Kopfsprung ausgeführt wird, desto mehr Sorgfalt hat der Springer auch auf die steife Haltung des Rückgrades und der Füße zu sehen. Fühlt derselbe während des Falles eine Verrückung des Schwerpunctes, so beuge er augenblicklich den Rückgrad auswärts, damit das Haupt gleich wieder die Basis des fallenden Körpers werde. Verabsäumt aber diese Bewegung des Rückgrades der Springer, so fällt er entweder mit der Brust oder den Schenkeln, oder aber er überschlägt sich mit den Füßen, und fällt mit dem ganzen Rücktheile des Körpers auf.

Es ist zu verwundern, wie manche Springer bey augenscheinlich schlechtem Impulse und Abstosens der Füße, während sie eine gespannte Furcht und Besorgniß bey den Zuschern in der Zeit ihres Herabstürzens erwecken, dennoch sich sammeln, und noch einige Spannen ober dem Wasser die Geistesgegenwart haben, den Rückgrad zu beugen, was sodann eine eklatante und

Bewunderung erregende Wirkung auf die Zuseher zu äußern nicht verfehlt.

Es gehört aber auch nicht wenig Muth und sattsames, oft erst nach Jahren errungenes Vertrauen zum Wasser dazu, einen Kopfsprung von bedeutender Höhe zu unternehmen.

Denn die Folgen schlechter Versuche schmerzen nicht wenig mit den durch das Auffallen erzeugten rothen Flecken; ja überschlägt sich der Springer mit den Füßen so merklich, daß dieselben schon gleich im Anfange des Falles vorwärts kommend beynahe eine Peripherie in der Luft beschreiben — während dieselben während der Dauer des ganzen Falles nur einen Halbkreis beschreiben sollen — so beugt sich von selbst der Rückgrad einwärts, bildet einen Winkel, dehnt den Unterleib aus, macht den Kopf und die Füße zugleich in das Wasser fallen, und verursacht, außer dem Schmerz des Auffallens auf den Rücken, noch einen lange Zeit zurückbleibenden, oft heftigen Schmerz in dem Rückgrade selbst, den man bey jedem Aufstoßen, oder Straucheln der Füße fühlt. — Dieses Ueberschlagen, und der dadurch erzeugte Schmerz hat natürlich viele Grade. —

Während des Falles von einer bedeutenden Höhe selbst entsteht ein Sausen der Luft in den Ohren, welches man aber bald gewöhnt; viele Springer werden schwindlich, und brauchen geraume Zeit, bis sie sich von ihrer Ueberraschung erhohlen. — Das in die Ohren eingedrungene Wasser, welches eine kleine Taubheit verursacht, entfernt man, wenn man mit dem betreffenden Ohr heftig auf die Oberfläche des Wassers schlägt. Ist man am Ufer, so springt man nur auf den einen, mit dem Ohr gleichseitigen Fuße öfters auf.

Da alle Kopfsprünge die Hauptregel haben, daß die Centralschwere des Körpers auf den Kopf geworfen werde, daß die Hände, außer dem sogenannten Opfersprung, vorwärts gehalten werden müssen, um den Widerstand der Fluthen zu lähmen, so habe ich nur noch nöthig die verschiedenen Arten derselben mit einigen Nebenbemerkungen anzuführen.

a) Der einfache Kopfsprung wird erst von einem fixen Punkte, dann aber vom Schwungladen aus gemacht. Das

letzte Abstoßen der Füße muß mit dem Hinabbiegen des elastischen Ladens übereinstimmen; welsch' Letzteres um so mehr zu beobachten ist bey

b) Dem Kopfsprunge mit einem abstoßenden Schwung. Die Füße müssen hier in der Luft sich zierlich schließen, und der Körper nicht in eine verdrehte Haltung gebracht werden, — was alle ästhetische Schönheit den Kopfsprüngen nimmt.

c) Der Kopfsprung mit einem Aufsprung auf den Schwungladen, Husarensprung genannt. Hier müssen die Füße zugleich und geschlossen, von den Fersen aus einen Halbkreis beschreibend, in die Höhe gebracht, der Rückgrad stark gebeugt, und der Kopf mit den vorgestreckten Händen schnell zur untersten Basis des Körpergewichtes gemacht werden.

d) Der Kopfsprung mit einem Anlauf ohne Aufspringen, Vixier genannt. Derselbe erfordert eine äußerst schnelle Bewegung des Kopfes nach dem Wasser, und unmittelbare Ausstreckung des ganzen Körpers; und ist desto schwieriger, ohne sich anzuschlagen, zu machen, je unbedeutender die Höhe ist, von welcher er gemacht wird.

e) Der Kopfsprung mit Anlauf und Aufsprung auf den Schwungladen, Tourée genannt. Hat mit einem leichten, und mit den elastischen Schwingungen des Ladens übereinstimmenden Auftreten der Füße, und kräftigem letzten Aufsprung auf den äußersten Rand desselben eben dasselbe zu beobachten, wie bey dem sogenannten Husarensprung.

f) Der sogenannte Froschsprung wird am besten von einer fixen Stelle aus gemacht. Der Springer legt, sich ganz zusammenziehend, die Brust auf die Kniee, beugt sein Haupt, und wirft den sich plötzlich ausstreckenden Leib, sich zuletzt mit den Fersen abstoßend, in die Fluthen.

### Bravour = Kopfsprünge.

a) Der einfache Kopfsprung mit einem Schwung von der höchsten, einige Klafter hohen Leiter der Schwimmschule aus gemacht.

b) Der sogenannte *Opfersprung*. Bey diesem Falle, welcher nur von bedeutender Höhe gemacht werden kann, läßt der Springer den Körper in der möglichst steifen Haltung, die Hände an die Schenkel fest angeschlossen, den Kopf allmählig vorsinken, bis er, das Uebergewicht bekommend, gleich einem aufgerichteten Scheit Holz in die Fluthen hinabstürzt. — Dieser Fall muß mit besonderer Aufmerksamkeit und Geistesgegenwart ausgeführt; und nicht oft bey einer und derselben Uebung gemacht werden, denn er übt einen heftigen Druck auf den Hirnschädel aus, und verursacht Vielen, schon bey einmahliger Ausföhrung, bedeutende Kopfschmerzen.

c) Der sogenannte *Salto mortale*. Bey diesem Sprunge wirft der Springer, einen Anlauf nehmend und kräftig auf den Schwungladen aufspringend, seine Füße, mit denselben eine ganze Peripherie in der Luft beschreibend, in äußerst schnellem Zuge über den Kopf, und gibt seinem Körper, mit beyden Händen rückwärts schlagend, noch einen bedeutenden Impuls, damit die Füße zuerst in das Wasser gerathen, und der Körper so gerade, wie bey einem einfachen und geraden Sprung mit Anlauf, in die Fluthen tauche. Wenige können diesen schwierigen Sprung, ohne auf den Rücken mehrmahls aufzufallen, ausföhren.

d) Das sogenannte *Zigeunerrad*. Der Springer nimmt einen Anlauf, wirft sich dann mit beyden Händen, den Kopf zwischen dieselben beugend, in einer Seitenhaltung des Körpers, am besten rechts, auf die äußerste Spitze des Ladens, und schlägt, mit den Füßen eine Peripherie in der Luft beschreibend, dieselben über den Kopf, indem er die Hände erst bey dem Sinken der Füße in das Wasser von dem Laden, nach einem letzten Nachdruck, erhebt, so, daß der Körper auch bey diesem Sprunge in gerader Haltung in die Fluthen tauche.

e) Der doppelte *Opfersprung*. Derselbe wird von zwey mit ziemlich großer Verwogenheit ausgestatteten Springern von der höchsten Leiter so gemacht, daß sich der Schwächere auf des Stärkeren Schultern setzt; dieser umschlingt fest des

Erstern Füße, während der Obensitzende den Opfersprung, in der steifsten Haltung Beyder, beginnt.

f) Der Barrièresprung. Der Springer faßt mit beyden Händen die Barrière, schwingt sich mit einem Abstoß der Füße, dieselben rückwärts in die Höhe schleudernd, über das Geländer in einen Bogen, und mit dem Kopfe und schnell vorgehaltenen Händen voraus in die Fluthen. — Hält er die Kniee im Schwunge nicht äußerst steif, so zerschlägt er sich jämmerlich die Schienbeine an dem Geländer.

Anderer Tollkühnheiten, die ich mehrmahls mit Unglücksfällen begleitet ausführen sah, mag ich gar nicht erwähnen.

Nun zu einigen unschuldigen

### Belustigungen im Wasser.

a) Der Kopfsprung durch einen Reif, der aber mit Tuch, oder mit einem dicken Faden umwunden seyn muß, wofern er nicht mit seiner Schneide den Springer im Falle des Berührens verletzen soll.

b) Uebungen in den oben erwähnten Arten matte Schwimmer zu unterstützen.

c) Das Rad im Wasser. Der Schwimmer steht aufrecht, und greift wassertretend mit den Füßen wechselweise im Kreise herum, während seine Hände auf der Oberfläche des Wassers in ausgestreckter Haltung, mit den Daumen aneinander, fest zusammengehaltenen und aus dem Wasser stehenden Fingern einen Kreis rund herum beschreiben, wo natürlich auch der übrige Körper gleich einer Achse sich mitdrehen muß.

d) Die ausgestreckte und steife Rückenlage, während die Hände unmerklich unter dem Wasser rudern, die Füße aber in ruhiger gestreckter Haltung mit den Zehen aus dem Wasser sehen.

e) Das Wassertreten, wobey man Feuer schlägt, raucht, von einem in dem Wasser schwimmenden Brete zu essen oder zu trinken nimmt, mit den Händen vorne, oder hinter dem Rücken eine Spritze nachahmt u. s. w.

f) Der Wurzelbaum im Wasser, indem der Kopf

in die Fluthen taucht, die Füße sichtbar werden, und der Schwimmer nun bey'm Auftauchen, unter dem Wasser sich umkehrend, in der ersten Stellung erblickt wird.

g) Der Tanz im Wasser, indem mehrere Schwimmer einige leicht auszuführende Tanz-Figuren, als: Ronde, Molinée, Croisée, Muraille, Chassée, Chaine, Tourné tombée u. s. w. ausführen; wobey sie natürlich nach Umständen bald schwimmen, bald Wasser treten.

h) Das Sichschwingen auf einen im Wasser schwimmenden runden Balken; — sich darauf zu setzen ist nicht so schwer, als sich zu erhalten, besonders wenn Einer aus Muthwillen den Balken an einem Ende dreht, wo dann eine Reihe Darauffitzender unversehens in das Wasser burzeln.

i) Der Sauigel. Der Schwimmer zieht in der Rückenlage die Kniee bis an die Brust, ja bis zum Kinn hinauf, schlägt die Schienbeine übereinander, und rudert mit beyden Händen gegen eine Seite, wo sich dann der ganze Knäuel zu drehen anfängt. Vom Untergehen ist keine Rede, besonders wenn der Kopf gehörig im Wasser liegt.

k) Das Wett schwimmen, wobey man sich theilweise, um seinen Gegner zu überhohlen, der Klafterstöße bedienen kann.

l) Das Abstoßen von der Stiege und Liegenbleiben mit dem Gesichte und ganzen Leibe auf der Oberfläche des Wassers, bis man die gegenüber befindliche Stiege mit den Händen erreicht, wofern dieselbe mit einem Abstoße erreicht werden kann.

Ein geübter Schwimmer wird noch eine Menge anderer Belustigungen selbst erfinden können.