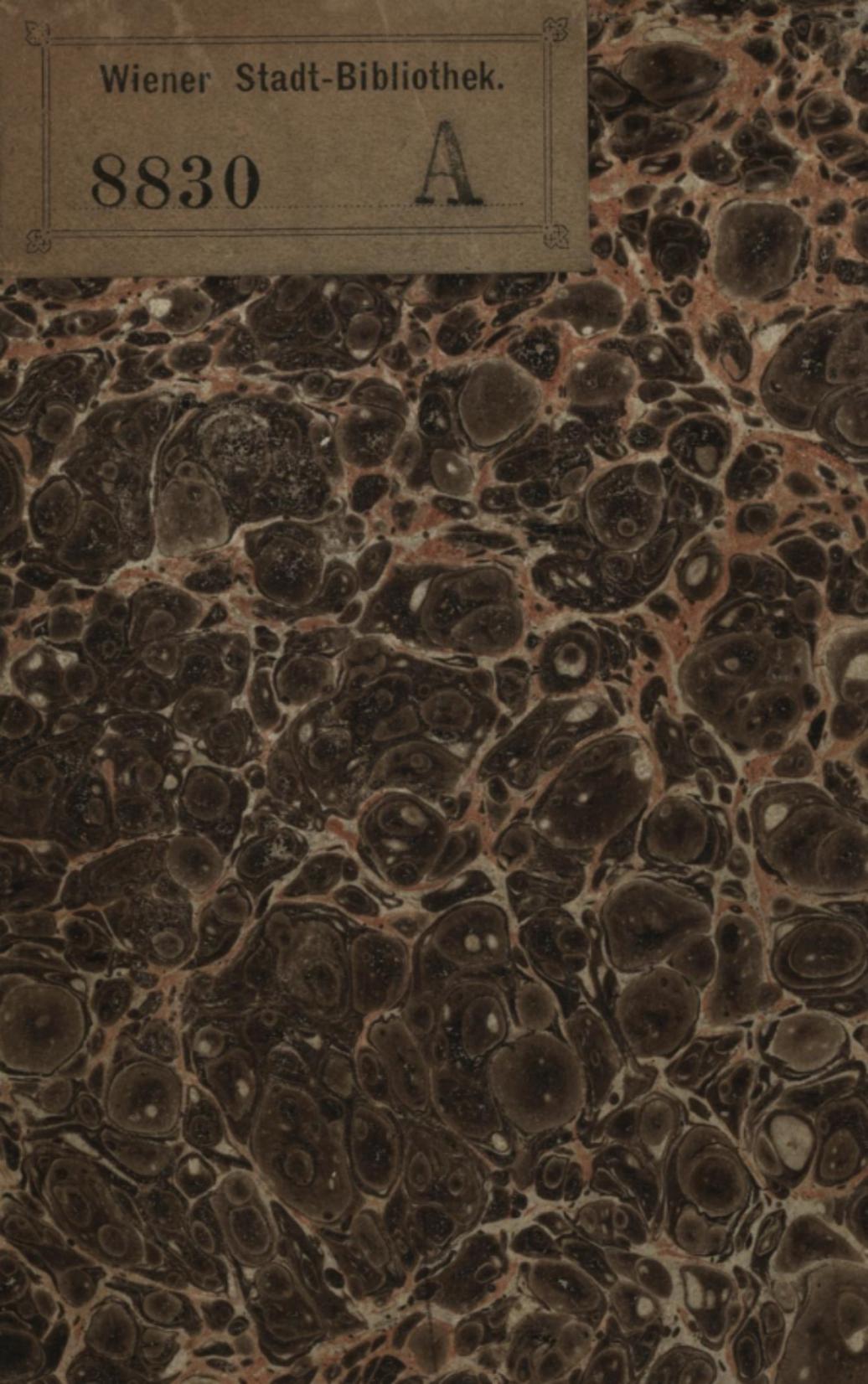


Wiener Stadt-Bibliothek.

8830

A



5013

Verzeichnis

D II 2

Ich glaube das diese Jahreszeit nicht
wunderschönem Lichte und die man
auch erfahren hat, als die Dichter.

Jude Müllers Gymnastik
Lübeck. 804 n. 192. —

6x



Die Kunst
des
Schlittschuhlaufens,
oder

wie kann der Unkundige das Eisfahren
am geschwindesten und sichersten erler-
nen, und der Geübte dieses Vergnügen in
seiner ganzen Fülle genießen?

Aus den besten Gymnastikern aufmunternd
und anleitend für beyde Geschlechter
dargestellt.

O Jüngling, der den Wassercorburn
Zu beselen weiß, und kühnlicher tanzt:
Laß der Stadt ihren Comin! Komm mit mir
Wo des Christalls Ebne dir winkt!

Klopstock.

Mit Kupfern.

Wien 1810.

15x

Natura facitabilem, ars facilem ususque
potentem!



Schnell wie der Gedanke schweben sie in
weit auskreisenden Wendungen fort,
Wie im Meere die Riesenschlange sich
wälzt!

Alles was Bewegung heißt wird von der
Motion des Eislaufes übertroffen. Bald ist
sie dem Schweben des Vogels ähnlich, der
keinen Fittich rührt, und die Richtung
des Flugs bloß durch seinen Willen zu
bestimmen scheint, ohne ein Glied zu ge-
brauchen; bald dem sanftesten Gewiege,
bey dem der Körper, dem Scheine nach
bloß von der Luft getragen, links und

rechts abwechselnd hinüber schwankt; bald ist sie mit aller Anstrengung und mit muthvoller Geschicklichkeit des Körpers verbunden; bald ein sanftes Dahinschweben, bey dem man gleichsam der Last des Körpers ledig, und der Anstrengung der Muskeln entbunden ist. Ich kenne keine schönere Übung als den Eislauf, diese bezaubernde Bewegung, die uns von dem Gesetze der Gravitation gleichsam entfesselt. Sie führt ein so göttliches Vergnügen mit sich, daß unser großer Klopstock ihr zum Lobe mehrmahl in seine nie entweichte Harfe griff.

Es gibt wenig Leibesübungen die dem Liebhaber so viele Unterhaltung verschaffen, als diese. Der Tanz, das Reiten, das Schwimmen &c. fordern mehr Anstrengung. Wenn unser Körper durch die Bewegung, in dem Verhältnisse auf eine angenehme Art gereizt wird, als sie ohne Anstrengung,

faust und schnell ist, so verdient das Eislaufen gewiß den ersten Rang.

Keine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Umlaufs der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln, Übung in so mannigfaltigen, geschickten Bewegungen, reines Vergnügen u. s. w. müssen nicht nur auf die körperliche Maschine des Menschen, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluß haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen.

Gibt es auffer dem Schlittschuhlaufen eine bessere Stärkung des ganzen Körpers, ein besseres Mittel den Appetit zu reizen?

Wir haben doch zum Schmause genug,
Von der Palmen Frucht? Und Freude des
Weins!

Winterluft reizt die Organe nach dem
 Mahl
 Flügel am Fuß reizen sie mehr!

Wer fühlte nicht während dieses mehr
 als irdischen Laufes eine erhöhte Elasti-
 cität aller Fibern, wer empfand nicht eine
 Art von Entzücken, wenn die Wirkungen
 der Schwere und der Friction, die dem
 Körper sonst nur langsame Bewegungen ge-
 statten, aufzuhören schienen, und er in
 Stellungen, die nur dem Eisläufer mög-
 lich sind, mit pfeilschnellem Fluge davon
 flogen konnte!

Wie schweigt um uns das weiße Gefild!
 Wie ertönt vom jungen Froste die Bahn!
 Fern verräth deines Corburns Schall dich
 mir,
 Wenn du dem Blick, Flüchtling entellst.

Und nachher nenne man irgend eine Ermattung, die süßter, die behaglicher wäre, als wenn wir nach geendigtem Lauf der Ruhe pflegen! Man rühme mir immerhin den May und seine Blumen, und die Trauben des Herbstes! Wann öffneten sie so viele Quellen des Vergnügens zugleich als ein heiterer Wintertag? Wann sahen wir auf der Promenade, dem Ausstellungspunkt so mancher seyn wollenden Grazie, so viel wahre Armuth, als in den Schwebungen des Eislaufes! Man rühme mir immerhin den glänzenden, lärmenden Ball nebst Gelächter und Wisreden: wann — um mit Klopstock zu reden — zeigte sich Nofsa die Göttinn der Anmuth, uns mehr? — in der trippelnden Capriole der Escarpins junger Stutzer oder in dem männlichen, weit umherschweifenden Schwunge des Wassercothurns? — Und nehmen wir nun vollends ein sanftes vol-

les Mädchen, im warmen seidnen Pelze gehüllt in einem leichten zierlichen Schlitten vor sich her fliegen zu machen, mit ihr wie auf Flügeln der Winde die spiegelhelle Bahn hinabeilen, und für die süße Mühe mit einem noch süßern Lächeln belohnt zu werden?

Frank wünscht das Schlittschuhlaufen überall mit Fleiße eingeführt zu sehen, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr stärken könnte. „Das weibliche Geschlecht“ setzt er hinzu: „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit sinkem Fuße Trotz zu biethen*), während

*) In der heutigen Welt sind die nördlichen Küstenbewohnerinnen als Schlittschuhläuferinnen am häufigsten, und man kann sich in der That kaum mehr Grazie

dem unsere zimperlichen Dinger hinter dem
Ofen Filet stricken.“ Campe empfiehlt

vorstellen, als in den sanften Bewe-
gungen eines Schlittschuhlaufenden Mäd-
chens, welches wie eine Göttinn über
die crySTALLENE Fläche zu schweben scheint.
Warum schließt sich das weibliche Ge-
schlecht bey uns von einer so anstän-
digen und reizenden Unterhaltung so ent-
sagend aus? Wahrlich es ist keine über-
zeugende Ursache vorhanden. Doch! nur
Ein Beyspiel. Eine Vorgängerinn! Ein
Versuch der Nachahmung: die Kunst
wird empfunden, hinweg ist die hohle
Scheu, und das herrlichste Winterver-
gnügen hat im gemeinschaftlichen Ge-
nuß beyder Geschlechter das vollendet-
ste Interesse gewonnen!

Und sie, die in Hermelinen gehüllt,
Auf dem eilenden Stuhle ruht,
Und dem Jüngling horcht, der hinter
ihr

Den Stahlen der Ruhenden Flügel gibt!

sie ganz besonders mit den Worten: „ich
 kenne weder eine angenehmere, noch nüt-
 lichere Leibesübung, und jedes acht bis
 zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen,
 kann und sollte anfangen sie zu lernen.“
 Dessen ohngeachtet weiß die Hälfte der jun-
 gen Welt kaum, was Schlittschuhe sind.

Man hält diese Übung für gefährlich,
 weil man fallen kann. Furcht und Schre-
 cken bemeistern sich des Anfängers, wenn
 er den Geübten wie in der Luft, mit einer
 unbegreiflichen Schnelligkeit, fast von
 nichts unterstützt, daher schweben sieht.
 Die Gefahr vor dem Fall und das Miß-
 trauen in seine Geschicklichkeit entziehen
 den meisten Aspiranten ein Vergnügen,
 welches sie noch nicht kennen. Etwas Muth
 und Gelenkigkeit wird zu jeder Leibesübung
 erfordert, aber zum Schlittschuhlaufen ge-
 rade nicht mehr als zum Reiten, Tanzen &c.

Hält der Anfänger den Leib vorwärts gebogen, in einer Stellung, wie wenn er sich niedersetzen wollte, so ist er niemahls der Gefahr ausgesetzt rückwärts zu fallen. Jeder andere Fall kann gleich durch die Hände unterstützt werden, und könnte erst dann schädlich seyn, wenn man ihm zur gehörigen Zeit nicht nachgibt, und durch heftiges Balanciren mit den Armen das Gleichgewicht mit Gewalt wieder finden will. Die Hände werden dadurch von dem Platze fortgebracht, wo sie, den fallenden Körper zu unterstützen, am nöthigsten wären.

Ist der Anfänger einmahl über diese Schwierigkeit hinaus, so hat er schon viel gewonnen, und kann es in zwey bis drey Versuchen dahin bringen, daß ihm seine Übungen zum Vergnügen gereichen.

Übrigens schwindet bey dem ungelübten Anfänger die Gefahr des Fallens dadurch merklich, daß er nichts unternehmen kann, was ihm einen eigentlich schlimmen Fall verursachen kann, weil er durch Unbehilflichkeit gezwungen ist, nur nach und nach zum Schweren über zu gehen.

Wenigstens ist die Gefahr in der Einbildung derer, die aus Erfahrung keine Vorstellung von dieser Übung haben, weit größer, als sie an sich ist, und gewiß kleiner, als bey mancher andern Übung, z. B. bey dem Fahren oder Reiten, weil es gewiß sicherer ist, von seiner eigenen Geschicklichkeit, als von den Kräften und Taugen eines Thieres und der Schwäche oder Haltbarkeit eines Geschirres abzuhängen, man ist ganz Herr seiner Bewegungen. Überdem vergißt man es so leicht, daß auch das Fallen sich lernen lasse, daß das Fal-

ten in dieser Welt überhaupt unvermeidlich, folglich die Kunst nicht zu verachten sey, auf eine geschickte Art zu fallen. — Das Brechen des Eises und das Ertrinken gehören nicht zur Übung selbst, es ist die Folge von der mangelhaften Anstalt.

Um hier eine möglichst praktische Anweisung zu dieser Übung zu geben, will ich das ganze Benehmen des Anfängers bis dahin verfolgen, wo er fertig und anständig tauchen kann. Diese kleine Abhandlung zerfällt von selbst in vier Abschnitte.

Unter dem flüchtigen Fuße vom geschärften
 Stahl
 Leicht getragen, scholl schnelleres Getöse
 der Bahn
 Auf den Moosen in der grünlichen See
 Floh mit vorüber, wie ich floh, mein
 Bild!

Von den Schlittschuhen und deren Befestigung.

Es sey mir erlaubt, die Kenntniß der
 Construction eines Schlittschuhes im Allge-
 meinen voraus zu setzen. Man wähle die
 Schlittschuhe von der Länge, daß die Höl-
 zer gerade so lang, oder doch nur um ein

Weniges länger sind, als die Fußbeklei-
 dung. Es gibt nicht bloß ein sehr übles
 Ansehen, wenn die hölzerne Einfassung
 vorn und hinten unter den Füßen hervor-
 sieht, sondern die Bewegung selbst wird
 dadurch unbehülflich. Die Eisen müssen gut
 gestählt und gehärtet seyn. Dünne und
 schwache Eisen brechen nicht nur leicht,
 sondern schneiden tiefer ein, als es nöthig
 ist; darum sind sie bey einer Dicke von 2
 starken Pariser Linien allemahl vorzüglicher.
 Gewöhnlich sind die Eisen der Deutschen
 Schlittschube in ihrer ganzen Bahn hin ein
 wenig hohl gearbeitet, um den Seitenkan-
 ten dieser Bahn mehr Schärfe zu geben.
 Da sie bey dieser Einrichtung besser ein-
 schneiden, so verhüten sie auch dadurch de-
 sto sicherer das Ausgleiten des schräg gegen
 die Eisfläche aufgesetzten Fußes. Indes
 läuft der, welcher sich daran gewöhnt hat,
 auf völlig eben geschliffenen Schlittschuben

eben so sicher, und vielleicht, wenigstens ist man der Meynung, noch etwas flüchtiger.

Die Bahn des Schlittschuhes darf nicht gerade seyn, wie ein Lineal, sondern ein wenig gekrümmt, weil dieses der Wendung im Laufe beförderlich ist. Sehr viel kommt darauf an, daß die Eisen, angerechnet von ihrer Bahn bis an die hölzerne Einfassung, die gehörige Höhe haben, das ist, wenigstens 8 Paris. Linien hoch sind. Zu niedrige Eisen taugen gar nichts, denn wenn sich der Körper des Laufenden ein wenig seitwärts legt, und die Schlittschuhe dann nicht mehr senkrecht, sondern schräg auf dem Eise stehen: so stoßen die Hölzer leicht auf und veranlassen ein öfteres Ausgleiten.

Das Eisen des Schlittschuhes muß sich nahe vor der Fußspitze bogenförmig hinauf-

Krümmen. Es ist unnöthig daß dieser Theil sich weit von dem Fuße hinaus erstrecke.

Man achte endlich sorgfältig auf die Befestigung des Eisens in seiner hölzernen Einfassung. Vorn hängt es sich mit einem rückwärts gebogenen Haken über und in das Holz, hinten tritt eine Schraube durch das Holz herab in das Ohr des Eisens. Diese Theile müssen stark und ohne Fehler seyn.

Da die Befestigung der Schlittschuhe eine Hauptsache bey dieser Übung ist, so werde ich hier diejenige Art angeben, welche mir die bequemste und beste scheint, ohne das Warum weiter zu erörtern. An den gewöhnlichen Schlittschuhen ist die so eben genannte Schraube an ihrem Kopfe, der hinten auf dem Holze aufsißt, mit 3 kurzen Spitzen versehen, welche sich bey dem Aufstre-

ten des Fußes etwas in den Absatz des Schuhs eindrücken, und die man gewöhnlich dadurch noch mehr hinein zu treiben sucht, daß man mit dem Fuße stark auf das Eis niederstampft. Dieses gewaltsame Niedertreten macht aber die Eisen gar bald in ihrer Einfassung locker, und taugt daher nur dazu, um die Schlittschuhe zu verderben. Hält man diese Spitzen nur scharf genug, so treten sie von selbst hinlänglich in das Leder. Ich halte eine andere Einrichtung, bey der jener Schraubenkopf zu einer starken, 5 Linien hohen, Spitze ausgearbeitet ist, die über die Fläche des Holzes herauftritt, fast für noch zweckmäßiger. Diese Spitze, die in ein Loch tritt, das man in die Mitte des Absatzes gebohrt hat, gewährt der Ferse einen sehr sichern Stand. In derjenigen Stelle des Schlittschuhs, wo die Fußsohle aufliegt, sey das Holz

nach der Biegung der Sohle ein wenig aus-
geschnitten und mit 3 ganz kurzen Stacheln
versehen, welche in die Sohle dringen.

Das an einem Schlittschuhe befindliche
Riemenwerk ist in unserer Zeichnung in
seiner Hälfte dargestellt. Die jenseit ige, durch
den Fuß verdeckte, Hälfte wird man leicht
in den punktirten Andeutungen verfolgen.
Der Vorderriemen a umschließt die
Fußspitze. Er ist durch das Schlittschuhholz
gezogen und mit seiner Mitte durch zwey
einander-entgegenstrebende kleine Keile dar-
in festgeklemmt. Seine beyden Enden haben
Öhre, zum Durchziehen eines Bandes. Am
hintern Theile ist der Hinterriemen b
auf gleiche Art im Holze befestigt, und ver-
mittelft zweyer metallenen Ringe hängen die
beyden Enden dieses Riemens mit dem brei-
tern Ferseriemen c zusammen. Durch

die Zeichnung selbst ist es deutlich, wie der Fuß auf dem Schlittschuhe ruhet, und die Riemen sich an den ersten anschmiegen. Die Art des Anbindens selbst, ist diese: Man ziehe durch die Öhre des Vorderriemens ein hinlänglich langes und starkes, aus Leinen und Wolle gewebtes Band (welches wegen der mindern Ausdehnbarkeit besser ist als der Riemen) so daß seine Mitte in den Öhren sitzt. Hierauf stecke man die beyden Enden, jedes auf seiner Seite, und zwar von innen nach außen durch die Ringe, ziehe den Schlittschuh vermittelst der beyden Band-Enden fest unter den Fuß, und binde sie auf der Spanne einfach und fest zusammen. Hierauf ziehe man jedes der beyden Band-Enden von außen nach innen unter den beyden Theilen des Bandes weg, welche, an den Seiten des Fußes, von den Öhren bis zu den Ringen hinlaufen,

und binde endlich die Enden mit einer Schleife völlig zusammen: so wird der Schlittschuh mit wenig Kraft vollkommen fest gebunden seyn.

Elementarübung.

Die erste Schwierigkeit für den Anfänger ist die, auf ein Paar so schmalen Eisen zu stehen, ohne daß die Fußgelenke, deren Bänder noch so weich und nachgiebig sind, umknicken. Es wird nicht schaden, ihn einen oder ein Paar Versuche im Zimmer machen zu lassen, einige Minuten auf so schmalen Grundflächen fort zu schreiten und darauf zu stehen. Er findet von selbst augenblicklich, daß es nöthig sey, die Beinmuskeln ungewöhnlich stark anzustrammen,

damit die Füße nicht wanken. Und eben dadurch ist dieser Versuch, so klein er auch ist, nicht unnütz.

Er kommt nun auf die kristallene Fläche selbst, und will mit wechselnden Füßen schreiten, wie ers gewohnt ist. Man sage ihm, daß dieß nicht gehe. Du mußt die Last deines Körpers wechselweise auf einen Fuß legen, oder deutlicher: thu, als wolltest du auf einen Fuß treten, so wird dieser Fuß unter dir und mit dir fortgleiten, wenn du dich mit dem andern Fuße, auf eine fast gar nicht merkliche Art, fortstößest, und diesen dann sogleich dicht neben den fortgleitenden heranziehst. Thu dieß nun wechselweise mit den Füßen. Ich halte nichts davon den Anfänger hierbei zu führen; denn da halten ihn ja andere im Gleichgewicht und thun gerade das, was er selbst lernen soll, und nicht

anders, als durch sich allein lernen kann. Vielmehr binde man ihn an die Hauptregeln: sich vorwärts zu neigen, damit er nicht rücklings überfalle; die Fußspitzen nicht auswärts zu setzen, damit die Beine nicht auseinander gleiten. Das ist vorläufig alles, was man mit Nutzen thun kann. Man mache ihm noch durch Beyspitel deutlich, was ihm vorherhin gesagt ist, und überlasse ihn seiner Übung. Er wird höchst mühsam fortrutschen, nur immer sehr wenig auf jedem Fuße fortgleiten; aber bald findet er mehr und mehr das Gleichgewicht, die Schritte, richtiger, wenn ich so sagen darf, die Gleitungen werden länger, und er lernt auf diese Art sehr bald die einfachste Methode des Fortkommens auf dem Eise.

Da es weit leichter ist, auf beyden, neben einander stehenden Füßen geradeaus

fortzugleiten, als auf Einem, so kann man es allenfalls jener Übung vorangehen lassen. Der Anfänger stellt sich hierbey auf beyde Füße, so daß die Eisen parallel stehen; man schiebt ihn von hinten u. s. w.

Von den eigentlichen Uebungen selbst.

Ich erkenne zwey Arten des Eislaufs: den mit geraden und den mit gebogenen Gleitungen, oder den geraden Lauf und den Bogenlauf. Alle übrigen Bewegungen, welche außer diesen auf dem Eise noch vorgenommen werden können, bilden keine Hauptart des Eislaufs, sondern sind nur als einzelne, leichtere oder schwerere Uebungen oder Kunststücke zu betrachten.

a) Der gerade Lauf.

Der streichende Fuß, d. i. der, auf welchem das Fortgleiten geschieht, steht fast gerade vor der Person hinaus gerichtet. Das Knie ist gebogen, die Last des Körpers legt sich ganz auf diesen Fuß, darum streckt sich der obere Körper, wiewohl ohne alles Krümmen des Rückens, über ihn hin. Der andere Fuß verrichtet den Abstoß, d. i. er tritt, um jenen Fuß zum schnellsten Fortgleiten zu bringen, nahe hinter ihm nieder auf das Eis, stemmt sich dagegen mit aller Muskelkraft und schnellst dadurch die ganze Person vorwärts. Der abstoßende Fuß ist bey dieser Action so stark auswärts gerichtet, daß er mit der Bahn des streichenden im rechten Winkel steht, d. i. wenn in der Zeichnung a der streichende Fuß und $a b$ die Bahn wäre, so müßte der andere Fuß im Abstoße in der Richtung

von c stehen. Nach vollendetem Abstoße zieht sich dieser Fuß dicht an den streichenden heran und kaum 1 bis 2 Zoll weit vom Eisen herauf. Ein großer Übelstand ist es dieses zu versäumen und mit auseinander gesperrten Beinen zu laufen, oder den Abstoßenden, wie beym gewöhnlichen Laufen, nach hinten hinauf zu schlagen.

Indem nun der streichende Fuß in seiner Gleitung fortgeht, so streckt sich das Knie desselben nach und nach gerade, und der obere Körper richtet sich völlig auf. Daran müssen sich Anfänger so bald als möglich gewöhnen, denn das im Anfange bey den Elementarübungen ihnen angerathene Neigen nach vorn hinaus, war nur nöthig, um das Rücklings-Fallen zu hindern.

Die Kraft des Abstoßes hat ihre Wirkung gethan, das Fortgleiten wird langsamer. Nur so lange muß man sie; aber auch nicht weniger als so lange: denn es ist eine unangenehme und abmattende Gewohnheit, den Effect des Abstoßes nicht gehörig abzuwarten, sondern schnell hintereinander gleichsam Stoß auf Stoß zu setzen; das heißt nur, sich vergeblich zearbeiten, und der ganzen schönen Übung das Ansehen des sehr Mühsamen zu geben. Anfänger haben nöthig, diese Warnung nicht zu übersehen, damit die Schritte lang und gleichförmig werden.

Tritt bald nach einem Abstoße der Zeitpunkt ein, daß die Schnelligkeit des Fortgleitens zu gering wird: dann setzt man den bisher ruhig neben den streichenden gehaltenen Fuß zu einer folgenden Gleitung auf das Eis, in der oben angegebenen Rich-

tung, fast geradeaus nieder, und der bisher streichende dreht sich mit der Spitze so stark auswärts, daß er in den oben bestimmten rechten Winkel kommt, wo er den neuen Abstoß für eine wiederholte Gleitung vollendet. So folgt denn mit wechselnden Füßen immer Abstoß und Gleiten, auf Abstoß mit Gleiten, und die Spur der Bahn wird wie Zeichen 2, wobey a jedesmahl der Einsatz und bey b, in den punktirten Stellen, jedesmahl der Ort des Abstoßes ist. — Unsere Zeichnung A. stellt einen Schlittschuh-Läufer gerade in dem Moment dar, in welchem der Abstoß so eben vollendet, und der streichende Fuß zu einer neuen Gleitung angelegt ist.

Nicht bloß für diese, sondern für alle Arten des Eislaufes, bleibt mir hier noch die Erinnerung übrig, daß alle unnöthigen Bewegungen des Körpers, besonders der

Hände und Arme vermieden werden müssen. Die Arme müssen auf irgend eine Art an Leibe ruhen, und unbeweglich seyn. Nachlässig in einander geschlungene Arme, oder eine Hand im Busen, die andere in der Rocktasche (in keinem Fall aber hohe Schultern) möchte wohl die beste Stellung seyn, weil dabey der größte Anschein von Leichtigkeit und Nachlässigkeit statt findet. Der Schwerpunkt erhält seine bestimmte bleibende Lage, welches den freyen Schwung erleichtert. Dagegen die Arme, sobald sie freygelassen werden, in ein Fortrudern gerathen. Beym Gehen beleidigt es das Auge bey weitem nicht so sehr als bey dem Schlittschuhlauf. Auch muß der Rücken steif bleiben, weil sonst der Schwerpunkt alle Augenblicke wanket und folglich nicht bestimmt unterstützt werden könnte.

Ungeflümme Schnelligkeit des Laufes

verträgt sich mit der Schönheit nicht, wie
uns unser eigenes Gesicht sagen wird:

Wie das Eis hallt! Töne nicht vor! ich
dulde das nicht!

Wie fliegst Du dahin! mit zu schnell-
lem Flug

Ver scheuchest Du Notha hinweg!

Die Hemmung des Laufes, welche
oft beliebig, oft nöthig ist, wird bekannt-
lich sehr leicht dadurch erlangt, daß der
Läufer, indem er auf beyden nebeneinan-
der stehenden Schlittschuhen dahin fliegt,
den ganzen Körper ein wenig nach vorn
überneigt, die Fußspitzen hebt und mit den
scharfen hintern Ecken der Schlittschuhe in
das Eis einschneidet.

b) Der Bogenlauf.

Wenn der gerade Eislauf mehr darauf angelegt ist, ein Stück Weges schnell zurück zu legen, so geht der Zweck des Bogenlaufs nur dahin, den Weg durch angenehme Bewegung genussvoller zu machen; jener ist ähnlich dem Marsche des Wanderers, dieser dem erheiternden Spaziergange; jener gleich dem eilenden Trabe eines Reise-Pferdes, dieser dem Prunkschritte des stolzirenden Rosses. Bey dem geraden Laufe ist die Spur des Schlittschuhes zwar nicht ganz gerade, aber doch nur wenig gebogen; bey den Bogenläufe schneiden die Schlittschuhe nichts als Viertels- oder gar Halb-Kreise in die Eisfläche, daher auch der Name. Er zerfällt in zwey einander gerade entgegengesetzten Arten, nämlich in der ein- und in den auswärtsgehenden Bogenlauf. Da

diese letztere weit vorzüglicher als jene ist, und es in jeder Hinsicht rathsamer seyn möchte, sie erst ganz zu erlernen, ehe man sich auf die erstere einläßt, so stelle ich diese voran.

Der auswärtsggehende Bogenlauf zeichnet eine Spur auf die Eisfläche, die nach Belieben, aus Viertels- oder Halbkreisen besteht und in der Zeichnung 3, dargestellt ist. Wollte man diese Halbzirkel noch vergrößern, so würde die Bewegung des Laufenden rückgängig werden. Es kommt ganz auf das Verhalten des Schlittschuhläufers an, wie groß ein solcher Bogen werden soll. Er kann ihn machen, daß seine Sehne nur wenige Fuß, aber auch daß sie 10, 15, 20 und mehrere Fuß lang wird, zumahl wenn ihm die Luft zu Hülfe kommt. Ich habe meisterliche Schlittschuhläufer gesehen, welche ihre größte Kunst

darauf setzen, die Bogen so klein als möglich zu machen; aber weit vorzüglicher scheint mir doch die Bewegung in größern Bogen, denn sie ist weit freyer und ungesemmter, sie ähnelt mehr den leichten Dahinschweben eines Vogels, wenn bey jenem Verhalten im Gegentheile eine Bewegung entsteht, die einem hin und herschwankenden Gehen so ziemlich gleich scheint.

Laßt uns jetzt das Entstehen einer solchen Spur untersuchen, das ist, das Verhalten des Läufers beleuchten, wodurch er sie hervorbringt. Seine ganze Action besteht, der Hauptsache nach, wiederum nur aus wechselnden Abstößen und Gleitungen, wie bey dem geraden Laufe. Der Abstoß hat hier nichts Eigenthümliches, aber die ganze Körperhaltung, unter der er geschieht, ist schon anders. Hier ist kein Vorwärtslegen des Körpers. Der ganze Kör-

per ist und bleibt im ganzen Laufe völlig gerade. Macht der rechte Fuß in a den Abstoß, so steht der Linke bey b im Anfange der Gleitung, und er würde nach c hinübergehen, wenn nicht die Haltung des Körpers eine andere Richtung bewirkte. Diese Haltung zerfällt in 3 kleine Actionen: a) Die Person lehnt den gerade gehaltenen Körper, von b an und in der ganzen Gleitung fort, nach dem Mittelpunkt des Bogens über die Basis ihres Fußes stark hinaus, das heißt, sie neigt sich auf die linke Seite nach außen hin; b) sie dreht sich im Gelenk der linken Hüfte links, und steuert eben dadurch den Schlittschuh in einem Bogen nach a hin; c) um dieses Drehen zu befördern und der Senkung des Körpers behülflich zu seyn, zieht sie den rechten Fuß aus der Stelle des Abstoßes in leisem Schwunge d i c h t über den streichenden lin-

ten, so daß die Fußspitze ziemlich stark nach innen steht. Dies sind die 3 Hauptmomente. Ich enthalte mich, die Sache mit !größerer Umständlichkeit zu verfolgen; denn ich würde nichts als Verwirrung bewirken. Nur noch einzelne Bemerkungen.

Die Neigung nach außen, oder bestimmter, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin, kann so stark werden, daß die laufende Person unter einer kleinen Kniebeugung mit den Fingerspitzen den Boden erreicht. Die Frage ist daher: Wie kommt sie aus einer so merklich schiefen Lage, die weit über die Basis hinausgeht, wiederum herauf in die senkrechte Stellung? — Die Antwort kann kurz seyn: Es ist sehr begreiflich, daß der obere Körper, indem der Fuß in einem Bogen dahinfliegt, durch die

Fliehkraft aus seiner Neigung nach dem Centrum herausgeworfen werden muß. Diese Bewegungskraft von Mittelpunkte weg ist es, wodurch die Person am Ende der jedesmahligen Gleitung, also bey *a*, wiederum nicht bloß senkrecht steht, sondern sogar schon die Neigung fühlt, sich von jetzt an rechts nach dem Centrum des künftigen Bogens hinüber zu lehnen. In diesem Moment tritt nunmehr der rechte Fuß auf die Bahn in nieder, und der linke gibt auf der kleinen Querlinie zwischen *a* und *c* den Abstoß. Unsere Zeichn. *B.* stellt einen solchen Schlittschuhläufer im Augenblicke des, mit dem linken Fuße vollendeten, Abstoßes dar. In der Natur würde er von diesem Moment an den linken Fuß mit einem leichten Bogenschwunge dicht über die Spitze des rechten heben und so den Bogen vollenden.

Die Zeichnung, die in der Hauptsache

der Natur getreu ist, spricht die Schwierigkeit deutlich aus, die der Anfänger zu überwinden hat, ehe er die Dreistigkeit erhält, sich in eine so schiefe Lage zu begeben. Der beste Rath für ihn ist hier: zuerst den geraden Lauf vollständig zu erlernen, ehe er sich auf diesen einläßt. Hat er dadurch schon viel Gewandtheit in der Haltung des Gleichgewichts erworben und eine Stetigkeit in der angestrammten Haltung der Muskeln der untern Glieder erlangt, dann ist es Zeit, die Übung nach folgenden Winken zu beginnen. Er versuche es, ohne alles Ueberneigen nach vorn hinaus, vielmehr bey fast aufrechter und senkrechter Haltung des Körpers ganz langsam den geraden Lauf zu machen, immer eine Gleitung so lang als die andere. Kann er hiermit ziemlich fertig werden, so versuche er es, den abstoßenden Fuß gleich nach dem Abstoße nach und nach über den

gleitenden zu heben. (Anfänger müssen sich hüten dieses Heben zu übertreiben.) Schon hierdurch wird der Schlittschuh von seiner sonstigen geraden Bahn abweichen und mehr nach außen gehn. Hat er auch hierin einige Versuche gemacht, so beginne er endlich die Neigung nach außen immer mehr und mehr. Das sind denn etwa die erleichternden Übungsstufen, die sich hier angeben lassen.

Der einwärtsgehende Bogenlauf geschieht unter einer Haltung des Körpers, welche der vorigen im Ganzen gerade entgegengesetzt ist. Die Spur des Laufs ist ganz die obige des Bogenlaufs nach außen; aber sie entsteht auf eine entgegengesetzte Art. Hat der linke Fuß den Abstoß in *a* gemacht, so gleitet der rechte von *b* nach *d*; der ganze obere Körper neigt sich stark links nach dem Centrum

hinüber, und der abstoßende Fuß schließt sich entweder seitwärts, oder unter Haltung der fünften Position, an den streichenden. Das ist die ganze Sache. Durch die schiefe Lage des Körpers wird die Gleitung zu einem Bogen. Gelangt der streichende Fuß in *d* an, so setzt sich der linke in *e* ein, und der rechte, bisher streichende, macht dazu den Abstoß in *d*. Diese Art des Laufes, die gleichfalls eine angenehme Bewegung gewährt, ist leichter als die vorige und bald gelernt. Sie erfordert nicht so viel Dreistigkeit als jene; denn, obgleich der Körper dabey in eine sehr schräge Lage kommt, so ist sie doch für den Anfänger weniger ängstlich, weil er auf der Seite, nach welcher der Körper sich neigt, das andere Bein gleichsam in Reserve hat und sich darauf stützen kann, wenn er das Gleichgewicht verlieren sollte.

c) Besondere Regeln für den Bogenläufer.

1) Eine der Hauptzierden des Bogenlaufes liegt in der schönen Form des Bogens, welcher von dem streichenden Fuße beschrieben wird. Er muß nämlich nicht zu kurz seyn, das heißt keine zu enge Krümmung machen, weil dann die Bewegung des Körpers mehr schaukelnd als wiegend wird. Die längliche Krümmung wird aber dadurch erhalten, daß man den streichenden Fuß nicht zu früh einsetzt; dieß muß nämlich gerade in dem Augenblicke geschehen, da der andere Fuß den vorigen Strich vollführt hat, und nun eben den letzten Stoß geben will; und zwar ziemlich nahe vor diesem andern.

2) Die Schwingung des gehobenen Fußes ist ein Haupterforderniß. Der Geh-

ler, den Fuß schnell und gleich nach geschehenem Stöße vorwärts zu schwingen, und diesen Schwung hoch in der Luft zu vollführen, ist sehr gewöhnlich, weil wenige Schönheitsgefühl genug haben, um nicht durch zu gewaltsame und übertriebene Bewegungen auf Bewunderung Anspruch machen zu wollen.

3) Die Kniee müssen zwar nicht Stelenmäßig steif, aber noch weniger zu sehr gebogen seyn, wie es die Schieber zur Beförderung der Schnelligkeit zu thun pflegen.

4) Der letzte Stoß des sich hebenden Fußes muß natürlicher Weise schräg, das heißt halb hinterwärts und halb seitwärts geschehen, und die Schenkel müssen zu einer auswärt's drehenden Bewegung gewöhnet werden, um fest auf den Nieten zu seyn.

Einzelne vermischte Übungen.

Es gibt eine große Menge kleiner Kunststücke, die von Eisläufern ausgeführt werden, und die man zu dem eigentlichen Laufe nicht rechnen kann. Manche sind ganz leicht, andere haben ziemlich viel Schwierigkeit. Hier sind einige davon:

- 1) Der Lauf in einer Schlangenlinie hat sehr wenig Schwierigkeit. Die Person steht aufrecht, beyde Schlittschuhe gehen parallel, und keiner entfernt

sich von der Fläche des Eises. Man läßt sie dabey in wechselnder Richtung links und rechts gehen, und gibt, um vorwärts zu kommen, jezt mit diesem, jezt mit jenem ganz unbemerkt den Druck gegen die Grundfläche. Die Spur ist Zeichn. 4. dargestellt.

2) Die gerade Linie seitwärts. Es ist nicht leicht, mitten im heftigen Laufe, beyde Füße mit den Fersen so zusammen zu stellen, und die Fußspitzen so völlig auswärts zu richten, daß die Eise in gleicher Linie stehen und damit in gerader Stellung in einer beträchtlichen Ferne über die Fläche fortzuschleifen.

3) Die krumme Linie oder der Halbe Mond, wird auf dieselbe Art gemacht, nur brauchen die Fußspitzen nicht so stark nach außen gerichtet zu werden, und der Körper wird nicht senkrecht, son-

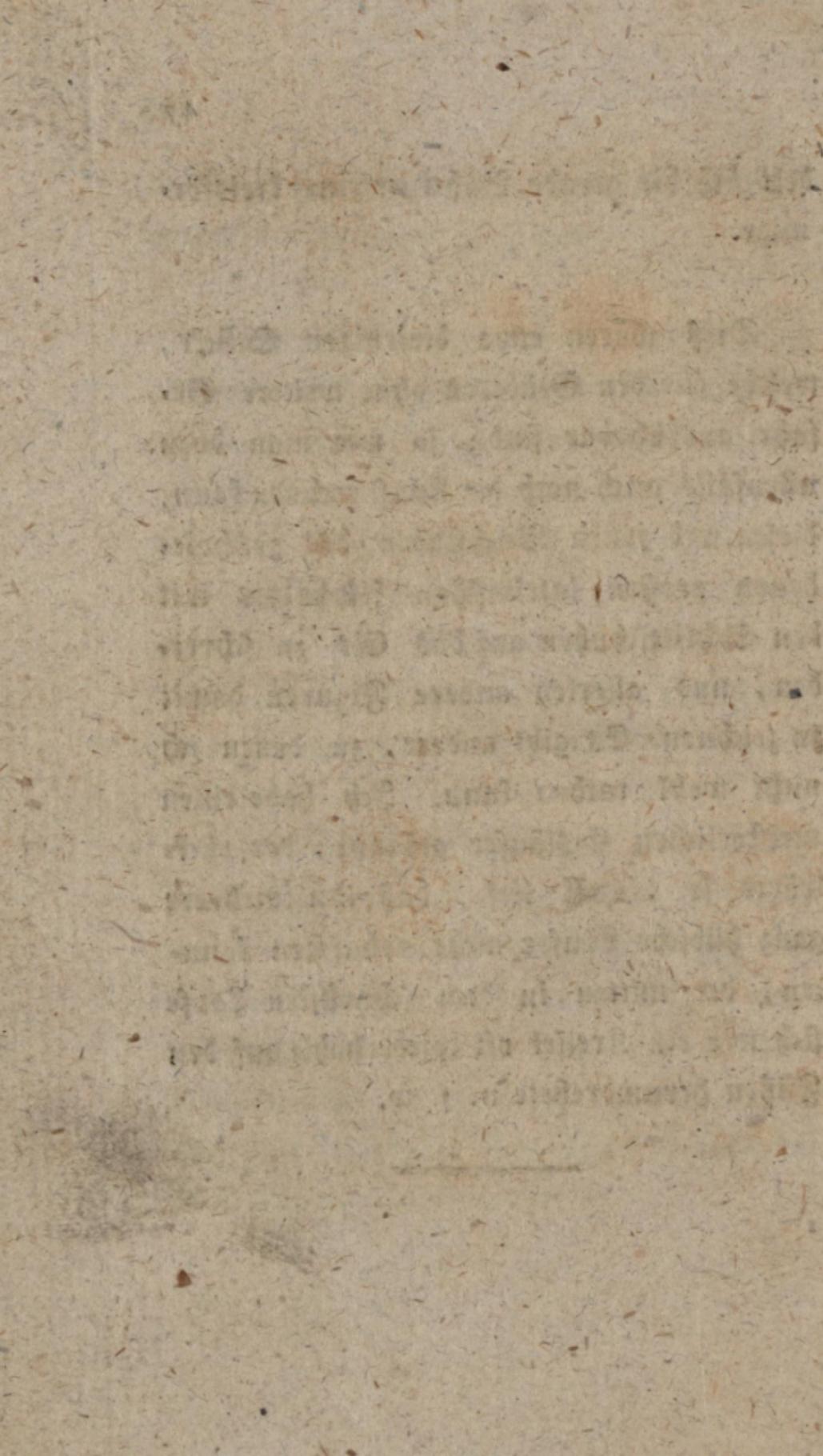
bern ein wenig geneigt, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin, gehalten.

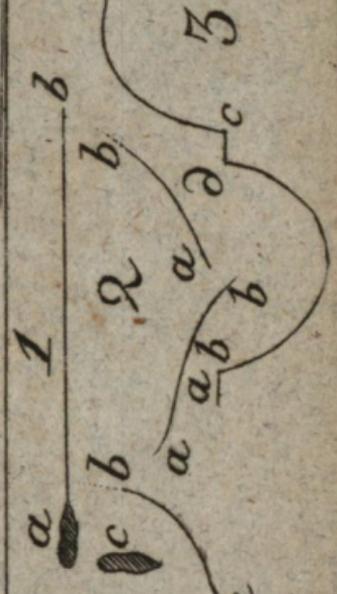
4) Die Spirallinie. Eines der schönsten Stücke. Man denke sich ganz die Stellung und das Benehmen des Schlittschuhläufers, wenn er bey dem auswärtsgelhenden Bogenlaufe, eine bogenförmige Gleitung nach außen macht: ganz ähnlich verhält er sich, wenn er eine Spirallinie beschreiben will, die im Grunde nur Fortsetzung eines solchen Bogens ist.

5) Das Übertreten. Mitten im Laufe setzt man den schwebenden Fuß über den streichenden hinüber, jenseits auf das Eis, wobey denn sogleich der bisher gleitende gehoben, und die Gleitung auf dem stellvertretenden Fuße fortgesetzt wird. Setzt man dies Übersetzen stets fort, so verwandelt

delt sich die gerade Bahn in eine kreisförmige.

Dieß wären etwa diejenigen Stücke, welche für den Geübtern ohne weitere Gefahr ausführbar sind; so wie man dazu allenfalls auch noch die Kunst rechnen kann, diesen und jenen Buchstaben des geschriebenen großen lateinischen Alphabets mit den Schlittschuhen auf das Eis zu schreiben, und allerley andere Figuren damit zu zeichnen. Es gibt andere, zu denen ich nicht wohl raten kann. Ich habe einen meisterlichen Eisläufer gekannt, der rückwärts so schnell lief, daß ihn mehrere ganz hübsche Läufer nicht erhaschen konnten, der mitten in dem schnellsten Laufe sich wie ein Kreisel oft wiederholt auf den Füßen herumdrehte u. s. w.







S. J. James & Co
1875

