

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Das Voltigieren als Vorbereitung und in Verbindung des Waffengebrauchs zu Pferde

Meyer, Oskar

Koblenz, 1863)

Erhaltung und Stärkung der Körperkraft während der Uebungen.

[urn:nbn:de:gbv:45:1-93768](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:45:1-93768)

Allgemeine Regeln für die Ausführung der Voltigir-Übungen.

Anzug. Halsbinde lose, Oberkleid (Rock, Jacke) kurz, im Kragen und um die Brust, sowie in den Ärmeln weit, Beinkleider um die Knie weit, nicht stark in die Höhe, im Gurt aber mäßig angezogen, Trittleider nicht zu lang, Stiefel kurz geschäftet und leicht.

Erhaltung und Stärkung der Körperkraft während der Übungen.

Vor dem jedesmaligen Beginn der Übungen ist jedes Belasten des Magens nachtheilig, noch nachtheiliger der Genuß geistiger Getränke, die den Andrang des Blutes nach dem Kopfe vermehren. Da andererseits die Übungen, namentlich in der ersten Zeit, einen bedeutenden Aufwand an Kräften fordern, indem sich vor Allem die Muskeln dehnen, füllen und überhaupt ausbilden müssen, so ist es wünschenswerth, diesen Abgang von Kräften durch den Genuß kräftiger Speisen (Fleisch etc.) ersetzen zu können. In jener ersten Zeit wird der angehende Voltigeur in Folge des Ausdehnens der Sehnen, so wie des Hervortretens der Muskeln eine fast durchgehende Lähmung des

ganzen Körpers empfinden. Alsdann wasche er die schmerzhaften Theile des Abends mit Spiritus (Brantwein), setze aber dabei die Uebungen täglich, jedoch nur einmal und ohne Uebertreibung fort, bis die Lähmung allmählig verschwindet und eine merkliche Kräftigung des ganzen Körpers hervortritt. Höchst vortheilhaft sind zu diesem Zweck des Morgens kalte Waschungen und unmittelbar darauf solche Uebungen mit den Waffen, bei denen Hand- und Kniegelenke gestählt, die Brust frei, das Auge sicher gemacht werden, Uebungen, welche nicht allein für das Voltigiren, sondern nicht minder für alle andern ritterlichen Leibesübungen die Grundlage bilden.

Zeit und Dauer der Uebungen.

Dieselben müssen täglich zweimal und zwar einmal am Vormittage, das andere Mal gegen Abend, doch niemals länger als eine Stunde und niemals unmittelbar nach dem Essen, jedenfalls aber stets mit den unerläßlichen Erholungspausen ausgeführt werden.

Das Aussetzen der Uebungen um einen oder gar um mehrere Tage ist von entschieden nachtheiligem Einflusse, da die gewonnene Ausdehnung und Umbildung der Muskeln gar leicht wieder verloren geht.

Das nothwendige Material zu den Uebungen

beschränkt sich auf den Bock oder das hölzerne Voltigirpferd (Tafel I. Fig. 1, 2, 3), das in der Cavallerie zu bekannt ist, als daß es hier einer ausführlichen Be-