



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

**Handbuch des Damen-Sport**  
**Heydebrand und der Lasa, Leopold von**  
**Wien [u.a.], 1886**

Inhalt.

---

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61140)

# INHALT.

	Seite
Vorwort . . . . .	V
Einleitung . . . . .	1
<b>1. Sportarten, welche auf der Stelle betrieben werden.</b>	
Die Gymnastik . . . . .	35
Der Turnunterricht . . . . .	69
Das Fechten (von Jean Hartl) . . . . .	79
Das Assaut . . . . .	99
Das Ballspiel . . . . .	111
Lawn Tennis . . . . .	115
Das Spiel unter Zweien . . . . .	123
Bei ungleichen Kräften . . . . .	128
Ein Spiel von drei und mehr Spielern . . . . .	129
Badminton . . . . .	131
Croquet . . . . .	133
Utensilien . . . . .	135
Das Spiel . . . . .	136
Regeln . . . . .	139
Das Croquieren . . . . .	143
Das Schwärmen . . . . .	144
Der Anzug . . . . .	146
Das Schiessen . . . . .	152
Das Bogenschiessen . . . . .	153
Der Gebrauch des Bogens . . . . .	159
Das Schiessen mit der Feuerwaffe . . . . .	167
Das Fischen . . . . .	183

## 2. Sportarten, welche eine Ortsveränderung bedingen.

	Seite
Das Fussgehen . . . . .	197
Der Training . . . . .	200
Die Gebirgstour . . . . .	211
Der Anzug . . . . .	214
Das Gleiten . . . . .	221
Der Eissport . . . . .	225
Der Anzug zum Eislauf . . . . .	234
Das Schlittschuhlaufen . . . . .	246
Das Schlittenfahren . . . . .	253
Der Rollschuhlauf . . . . .	259
Das Schwimmen . . . . .	277
Das Bootfahren . . . . .	311
Das Rudern . . . . .	329
Segeln . . . . .	334
Das Dreirad . . . . .	341
Das Reiten . . . . .	361
Das Reitcostüm . . . . .	364
Zu Pferde . . . . .	368
In der Reitschule . . . . .	369
Im Freien . . . . .	374
Auf der Jagd . . . . .	378
Das Fahren . . . . .	391