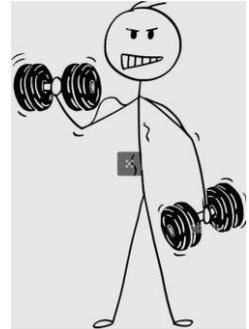


XIII. FÜR SPORTLICHE

Weihnachtsgebäck türmt sich allerorts auf den liebevoll gedeckten und dekorierten Tischen, der alljährlich immer wieder verzückte, in weihnachtlicher Vorfreude schwelgende Genießer kostet sich trotz guter Vorsätze wieder einmal durch sämtliche Buffets und Backstuben, das Gewand wird enger und man selbst träger...

Unsere Körper schreien zur Weihnachtszeit geradezu nach sportlicher Aktivität. Tipps für ein effektives Training kommen da gerade recht, wengleich Martial den Gang in Fitnessstudios ablehnt. Denn überflüssige Pfunde purzeln ebenso gut bei nützlichen, wenn auch schweißtreibenden Arbeiten:



Halteres (Martial XIV, 49)	Hanteln
Quid pereunt stulto fortes haltere lacerti? exercet melius vinea fossa viros.	Was sollen sich kräftige Arme an einer unsinnigen Hantel abmühen? Das Umgraben eines Weinbergs trainiert den Mann besser.

Welches lateinische Wort fehlt in der Übersetzung? Mach dich im Wörterbuch schlau und melius ergänze die Übersetzung!

Gut zu wissen

Die **halteres** (Hanteln) waren ein Sportgerät der Antike, das zum Trainieren der Armmuskeln verwendet wurde, aber auch für das Schwungholen beim Weitsprung. Das Krafttraining mit Hanteln wurde von Männern und Frauen ausgeübt, wie das „Bikini mädchen“ auf dem mehr als 1600 Jahre alten Bodenmosaik der Villa Romana del Casale auf Sizilien zeigt.



Latein lebt

Latein	Deutsch	Englisch	Französisch	Italienisch
exercere üben, trainieren	exerzieren Exerzitionen	exercise	exercere	esercitare

Exercitium: Eine kleine Übung

Zu wem gehöre ich?

exercitu – exerce – exerciti – exercitate – exercitia - exercitatorum - exercitacione

exercere 2 üben	exercitare 1 ausdauernd üben	exercitium, exercitii n. Übung	exercitatio, exercitationis f. Übung	exercitator, exercitatoris m. Sportlehrer, Trainer	exercitus exercita, exercitum geübt	exercitus, exercitus m. Heer
exerce	exercitate	exercitia	exercitacione	exercitatorum	exerciti	exercitu