Beim Speer erleben wir am deutlichsten die Kraft, die uns hinten festhalten will und die Kraft, die uns nach vorne wegzuziehen versucht.
Das Lösen nach vorne und hinten gleichzeitig gehört zu dem schwersten dieser Übung, birgt aber das Freiwerden der Mitte in sich.

Wenn wir jetzt die Übungen in ihrer Gesamtheit anschauen, können wir eine Parallele zwischen der 1. und 5. Übung (Laufen und Speerwerfen) und zwischen der 2. und 4. Übung (Springen und Diskuswerfen) erkennen, wobei die 4. und 5. Übung ein neues Niveau beinhalten.
In der Mitte liegt das Ringen. – Hierbei zeigt die Erfahrung, dass das Herz zur Auffangschale von Sinnlichem und Übersinnlichen wird und das Ich des Menschen sich die Freiheit erwirbt, Wahrgenommenes aus der einen Welt in die andere zu schenken. – Hier erfolgt der Einschlag, durch den es möglich wird, das Laufen und Springen auf eine höhere Ebene im Diskus- und Speerwerfen zu heben, den Menschen bewußtseinsmäßig wieder in einen harmonischen Zusammenhang mit den kosmischen Kräften zu bringen.

⇒ Sich verbinden ohne sich zu verlieren, ist das eigentliche Ziel der Übungen.

Jede Übung besitzt eine technische und eine moralische Komponente.
Die Beherrschung der Technik, die ich den Übungen ablausche, ermöglicht eine moralische Erziehung der Wesensglieder.

⇒ Denn: Der Leib hat erfahren, was das Ich weiß!

Jetzt kann ich das Schatzkästlein der Kindheit wieder öffnen, denn was mich im kindlichen Erinnerungsspiel aus meiner geistigen Heimat in die Erdenverhältnisse trug, bringt mich im bewussten Ergreifen der Wesensglieder durch die griechische Gymnastik wieder meiner geistigen Heimat entgegen.

Ich und die Welt sind eins, Kosmos als Realität schafft eine neue Vertrauensbasis, ein vertieftes Verantwortungsgefühl der Welt und den Menschen gegenüber.

Gesinnung bildende Kraft wohnt den 5 Übungen der griechischen Gymnastik inne und ⇒ bildet die Grundlage für weitere Metamorphosen (z.B. Schauspiel und Sprache).

Somit zeigt sich die griechische Gymnastik als eine wesentliche Möglichkeit, durch Umwandlung der eigenen Persönlichkeit, eine Gesinnung zu erbilden, die ⇒ der Kunst ihre Offenbarungsmöglichkeit des Geistigen zurück gibt dadurch, dass ich der Sprache die Eigengestaltungskraft zurück erobere.

Juli 2006 Nora Vockerodt